

فوارے

روحانی ڈائجسٹ

کراچی
اکتوبر ۲۰۱۲ء

خواب کیا ہے....؟

خواب سے مستقبل کا انکشاف اور کامیابی....؟

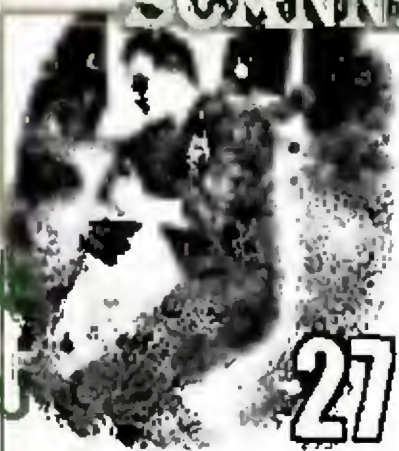
خواب کے ذریعہ حسن، ذہانت اور صلاحیتوں میں اضافہ ہو سکتا ہے....؟

روحانی ڈائجسٹ
اکتوبر ۲۰۱۲ء



WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY PAKSOCIETY.COM



اس ماہ بطور خاص۔۔۔

دورانِ خواب علم اور
صلاحیتوں کا حصول

ہمارے اسلاف خیمہ کے دوران تعلیم کے نظریے کو
عملی طور پر لپٹائے ہوئے تھے۔

حاجا عظیمہ 27....

خواب کے ذریعے مسائل کا حل....

خواب کے حلقہ دنیا میں دو قسم کے نظریات پائے
جاتے ہیں، ایک یہ کہ خواب بعض پیش آمدہ واقعات کی
نقل و بردار کرتے ہیں اور دوسرا یہ کہ یہ صرف دماغ ہے۔

احمد بن محمد 35....

اپنے خواب اپنی مرضی کے مطابق دیکھیے۔

آپ کے لیے یہ جائیداد چھٹی کا باعث ہو گا کہ ہم اپنی
مرضی کے واضح ہو جب چاہے خواب دیکھ سکیں گے۔

شاہینہ جمیل 41....

خواب کیا ہے....؟

سوئی، کلام، نفسیات دان اور سائنسدان سب ہی
نے خواب کی تعبیر و تشریح کرنے کی سعی کی ہے۔
صدیوں سے ماہرین اس سوال کے جواب کے لیے
سرگرداں ہیں کہ خواب اصل میں کیا ہیں۔

11....♦♦♦

خواب کی نیورولوجی....

جب ہم سوتے ہیں.... تو کیا ہوتا ہے....؟
خواب میں آدمی کہاں چلا جاتا ہے؟ دماغ کیا کر رہا
ہوتا ہے....؟

دورانِ خواب دماغ میں ہونے والی سرگرمیوں
کا ایک جائزہ

اپنی دماغی 19....



عقلی جہولہ بہت سائنس خاموشی سے
 نواسہ کو قتل کرنے والے قوم... سینوئی
 پیشہ کے پرانی جلسہ میں سینوئی Newari نام کا ایک قبیلہ رہتا ہے۔
 اس قبیلے کے خاص ہوتے یہ ہے کہ یہاں کوئی جرم نہیں ہوتا، اس میں ملوث نہ
 کسی کی ذمہ داری کا نام و نشان تک نہیں ملتا۔

06.....

خود اپنے غم و غمناکی سے..... اور مجھے خوابِ نبوت کا چھایا لیسواں حصہ ہے.....

نواجہ شمس الدین عظیمی... 07

سہ لے لیں... مر جائیں گے...

۱۸۴... عظیمی



خوابِ شفا کا ذریعہ بن گیا.....

جیسے یقین نہیں آ رہا تھا کہ یہ خود میرے مریض سینہ اقبال کی تھی جسے میں نے اپنی تسلی کے لیے قاضی اور مسٹر لہر نرنگ کو بھیجا تھا مگر انہیں دیکھ کر میں غیر یقینی کیفیت سے دوچار تھا۔

67. إذا كثرت عباد الرب يهتدي...

خوابوں کا مسیحا.....

جس نے مغربی سائنس دانوں کو، ملٹی صلاحیتوں پر سوچنے پر مجبور کر دیا..... SI

کامی والا..... بھائی اوب کا ایک شہکار افسانہ..... راہنما راتھ نیگور..... 117

لہذا ہم نے ایک پیمانہ دیکھا جستہ جستہ (فکاہیہ کالم) ... ابن انشاء 73

دولت و ملت



انسانی ڈھانچوں کی جمیل..... ہمالیہ کے اُجاڑے علاقے میں روپ
سکند ہائی انڈی منہند جمیل موجود ہے جسے ڈھانچوں کی جمیل کے نام سے بھی
پکارا جاتا ہے۔ اسی جمیل میں سے ابھی تک نویں صدی عیسویں سے تعلق
رکھنے والے 600 سے زائد انسانی ڈھانچے نکالے جاتے ہیں۔

85

اگر یہ سچ ہے

83

دلچسپ و اسرار آمیز حیرت انگیز سلسلہ

یہ ہے پاکستان

خوشاب

197

پاکستان کا فوجی بصورت اور خوشحال شہر۔

99

پارس

ایک بڑی بھائی جیسے، وطن پرستوں پر چلتا تھا۔

125

جوانی بھل ستم
نی نسل کی تربیت کا ایک قدیم مگر کامیاب ترین حکم

125

127

143

اثر ہائی کے نوکے بعض مرض کی میں کام آئے آئے ہوئے ... اثر ہائی کے نوکے 147

129

معاشرے کے بڑا بازار میں تعلیمی اور اس کے مرکزی کردار آتے ہیں وہاں پر وہاں چھٹے والے پڑھیں
مستقل میں ریاست کی دوسری مہم لگتی ہے

129

بیدل چلیں، سستہ دستہ تو ابھی...

131

چھوٹا سا محسوس بڑے مسائل کی وجہ بن سکتا ہے ... 133

طبعی مشورے جنرل (ایگریٹا) کے اسباب و علل 145

خوب نمک کی میر خند کا پورہ ہو چھوڑا خضر کا ایک بہت بڑا مسئلہ ہے 149

حسن کے لیے سبزیں بھی بہت ضروری ہے 157

خوبصورتی اور صحت مند ناخن آرموٹاٹس 163

بچے کے سبب نہیں دیتے راشدہ صفت بیورٹی کیمین 165

مستقل مسئلہ

9. ہر مہینے کے تاثرات

109. جتنی جاگتی زندگی

175. کیفیات مراقبہ

195 اس پر

90. عالم ہر روز

143. گھر کا معالج

161. دسترخوان

181. قرآنی انسائیکلو پیڈیا

187. شرح لوح و قلم

195. گوشہ شب

201. بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

207. مختصر مراقبہ

215. روحانی ذاک

رنگ و روشنی سے علاج

141

135



صحت مند زندگی

بسم کے عجائبات



تھائی رائیڈ
گینڈ

دعائی میں پھری لائے کام

ہندی جسم کی کہانی اس کی رہنمائی

تَوْرَتِ

تَوْرَتِ

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا: ”میرے بعد وہی تو منقطع ہو جائے گی لیکن
 مبشرات بند نہیں ہوں گے۔“ صحابہ کرام نے عرض کیا کہ ”مبشرات“ کیا چیز ہیں؟“
 رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”مبشرات.... سچے خواب ہیں۔“ (صحیح بخاری، ابوداؤد)
 خواب ایک مسلمہ حقیقت ہے۔ اچھا خواب مومن کے لئے بشارت کا درجہ رکھتا ہے۔
 رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مومن کا خواب نبوت کا چھیلیساواں (46) حصہ ہے۔
 (بخاری، ابوداؤد)

”(اچھا) خواب اللہ کی طرف سے ہوتا ہے اور برا خواب شیطان کی طرف سے۔“ (بخاری)
 سیدنا علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ایک دن صحابہ کرام سے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی شخص اچھا
 خواب دیکھے تو اس کو چاہئے کہ وہ حق تعالیٰ کا شکر ادا کرے اور اس خواب کو اپنے مومن دوستوں
 اور بھائیوں کے سامنے بیان کرے اور اگر نیک آدمی برا خواب دیکھے تو چند بار یہ کہے: ”میں
 شیطان سے اللہ کی پناہ مانگتا ہوں۔“

حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نماز فجر کے بعد عموماً صحابہ کرام سے دریافت فرماتے
 کہ تم میں سے کسی نے کوئی خواب دیکھا ہے؟ اگر کسی نے خواب دیکھا ہوتا تو بیان کرتا اور سیدنا
 حضور الصلوٰۃ والسلام اس کی تعبیر بیان فرماتے۔

سیدنا ابو ہریرہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم نے فرمایا: ”خواب تین قسم کے ہوتے ہیں: اچھے
 خواب اللہ کی طرف سے بشارت ہوتے ہیں۔ بعض خواب شیطان کی طرف سے پریشان کرنے
 کے لئے ہوتے ہیں اور بعض خواب انسانی نفس کی گتھگو پر مبنی ہوتے ہیں۔“

تَوْرَتِ

مثالی جسمانی

انسان موت و زیت میں رد و بدل ہو رہا ہے۔ زیت کو سمجھنے کیلئے ہمارے پاس وہ اعمال و افکار اور حرکات و سکنات ہیں جو ہم زندگی بھر کرتے رہتے ہیں۔ حرکت جسمانی وجود کے ساتھ ہوتی ہے اور ایک ایسی حالت بھی طاری ہوتی ہے کہ جسمانی وجود معطل ہو جاتا ہے لیکن حرکات و سکنات اپنی پوری رعایتوں کے ساتھ قائم رہتی ہیں۔ حضور قنبر پاپا اولیائے نے موت و زیت کے موجودہ مانتی ذہن کے مطابق عقدہ کشائی کی ہے اور خواب کے اوپر ایک مسیوط باب رقم کیا۔

حضور قنبر پاپا اولیائے کے ایک شاگرد نے پوچھا ”سرکار!.... روح اور مادی وجود کیا ہے؟“....

قنبر پاپا اولیائے فرمایا.... ”جسمانی وجود روح کا لباس ہے۔ ہر انسان اس بات سے واقف ہے کہ وہ جسمانی آرام اور جسم کو مرد و گرم سے محفوظ رکھنے کیلئے لباس پہنتا ہے۔ لباس ہاتھوں کا ہو.... درخت کی چھل کا ہو.... کھال کا ہو.... سوت کا ہو.... لون کا ہو یا کون کا ہو.... لباس کی تعریف یہ ہے کہ وہ جسم کو اس طرح کا احاطہ لے یا جسم کے ساتھ اس طرح اس کی وابستگی ہو جائے کہ جسم چھپ جائے اور لباس ظاہر ہو جائے.... ایسی صورت میں لباس کی حرکت جسم کے تابع ہو جاتی ہے.... جسم میں حرکت ہوتی ہے تو لباس میں بھی حرکت ہوتی ہے.... جسم میں حرکت نہیں ہوتی تو لباس میں بھی حرکت نہیں ہوتی“....

شاگرد نے پوچھا ”سرکار!.... اس کی مزید وضاحت کیجئے“....

قنبر پاپا اولیائے فرمایا ”ایک آدمی ہے گوشت پوست اور ہڈیاں کا مکمل آدمی.... اس آدمی نے لباس پہن لیا.... جسم کے اوپری حصے پر قمیض پہن لی.... اور باقی حصے پر شلوار یا پتلون پہن لی.... اب ہم اس آدمی سے یہ کہتے ہیں کہ قمیض سے آستین چلاؤ.... لیکن تمہارا ہاتھ نہ بلے.... دو بندہ اس سلسلے میں عاجز ہے.... اس لئے کہ آستین کی حرکت جسمانی وجود کے تابع ہے.... جسمانی وجود یعنی ہاتھ بلے گا تو آستین بلے گی۔ ہاتھ نہیں بلے گا تو آستین نہیں بلے گی.... اس کی دوسری مثال یہ ہے کہ قمیض شلوار کو چاد پائی پر اس طرح لٹا دیا جائے کہ اس پر کسی آدمی کا گھن ہو.... اب اس لباس سے کہا جائے کہ تو اٹھ کر بیٹھ جا.... لباس میں ہرگز کوئی حرکت واقع نہیں ہوگی.... اس تشریح کا واضح مفہوم یہ ہوا کہ جسم کے اوپر لباس کی اپنی ذیلی کوئی حرکت واقع نہیں ہوگی.... لباس جسم کے ساتھ اس طرح جڑا ہوا ہے اور اس طرح جسم کے تابع ہے کہ جسم بلے گا تو لباس بلے

اکتوبر 2014ء

۴.... جسم میں حرکت ہوگی تو لباس میں حرکت نہیں ہوگی۔ جسم میں حرکت نہیں ہوگی تو لباس میں حرکت نہیں ہوگی۔

شاگرد نے پوچھا: ”کیا آپ فرماتا چاہتے ہیں کہ مادی جسم روح کا لباس ہے؟“
قلندر بابا اولیائے قمریؒ نے فرمایا: ”جس کا نام مقام ہے.... یعنی مادی وجود جن عناصر کا مرکب ہے.... وہ لباس ہے.... روح جب تک عناصر سے مرکب تعلق یعنی مادی وجود کو اپنے اوپر لباس کی طرح پہنے رہتی ہے تو مادی وجود میں حرکت ہوتی ہے“....

شاگرد نے پوچھا: ”کیا عناصر سے تعلق شدہ مادی وجود کی کوئی حیثیت نہیں؟“....
قلندر بابا اولیائے قمریؒ نے فرمایا: ”حیثیت ہے.... لیکن حرکت میں کوئی عمل دخل نہیں ہے.... اور اس کی مثال تارے سامنے مردہ اجسام کی ہے.... مادی وجود سے جب روح رشتہ منقطع کر لیتی ہے تو مادی وجود کے تمام اعتناء موجود ہونے کے باوجود ان میں کوئی حرکت نہیں ہوتی.... مذہبی رسومات کے تحت مردہ جسم کو قبر میں اتار دیا جائے یا جلادیا جائے یا چیل کوڑوں کو ڈال دیا جائے۔ پوسٹ مارٹم کر کے عضو عضو الگ کر دیا جائے۔ مادی وجود میں کوئی حرکت واقع نہیں ہوتی۔ لیکن اس کے برعکس جب روح مادی وجود کو لباس کی طرح پہنے رہتی ہے تو سوئی چپے کا درد ہوتا ہے“....

شاگرد نے پوچھا: ”جب مادی وجود کی حیثیت لباس کی ہے اور روح کی حیثیت اصل جسم کی ہے تو کیا مرنے کے بعد روح کھاتی پیتی.... سوتی جاتی.... پہنتی بولتی اور دوسرے مشاغل میں مصروف رہتی ہے؟.... اگر مصروف رہتی ہے تو مادی وجود کی حیثیت پھر کیا ہوگی؟“....

قلندر بابا اولیائے قمریؒ نے فرمایا ”اس کی مثال یہ ہے.... آدمی خواب دیکھتا ہے۔ خواب کے بارے میں مختلف نظریات ہیں کوئی کہتا ہے خواب محض خیالات ہوتے ہیں.... کوئی کہتا ہے خواب نا آسودہ خواہشات کا عکس ہے.... ہر شخص اپنی فکر و علم کے مطابق خواب کے بارے میں کچھ نہ کچھ کہتا ہے.... لیکن اس بات سے انکار ممکن نہیں ہے کہ جس طرح گوشت پوست کے جسم کے ساتھ روح حرکت کرتی ہے اسی طرح گوشت پوست کے جسم کے بغیر بھی روح متحرک رہتی ہے.... جب روح متحرک رہتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس دنیا کی طرح دوسری دنیا میں بھی خواہشات، جذبات، احساسات اور تسکین کے عوامل موجود ہیں.... ہر شخص ایک یا دو یا زیادہ خواب ایسے ضرور دیکھتا ہے کہ خواب دیکھنے کے بعد جب وہ بیدار ہوتا ہے تو خواب میں کئے ہوئے اعمال کا اثر اس پر باقی رہتا ہے۔ اس کی ایک بڑی واضح مثال خواب میں کئے گئے اعمال سے نتیجے میں غسل کا واجب ہو جانا ہے.... جس طرح کوئی آدمی بیداری میں منہی لذت حاصل کرنے کے بعد ناپاک ہو جاتا ہے اور مذہب اس کے اوپر غسل واجب ہو جاتا ہے اسی طرح خواب میں کئے گئے اس عمل کے بعد بھی اس کے اوپر غسل واجب ہو جاتا ہے۔ اس مثال سے یہ واضح ہوا کہ روح مادی وجود کے بغیر بھی اگر حرکت کرنے سے غیب بھی مادی وجود پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بشرطیکہ جسم پر پوری طرح موت وارد نہ ہو“....

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: ”مر جاؤ مرنے سے پہلے“.... (مشکوٰۃ شریف)

مر جاؤ مرنے سے پہلے کا مفہوم یہ بھی ہے کہ اس زندگی میں سچے ہوئے مرنے کے بعد کی زندگی کا علم حاصل کر لو۔ انسان کو جب روح کا علم حاصل ہو جاتا ہے تو اس کے اوپر سے موت کا خوف نکل جاتا ہے.... اور وہ اس دنیا کے بعد دوسری دنیا میں جانے کی اس لئے تمنا کرتا ہے کہ دوسری دنیا اس دنیا سے بدرجہا بہتر ہے۔

آپ کے سنا سناات

اپنے تاثرات روحانی ڈائجسٹ
کی ویب سائٹ اور فیس بک پیج
پر بھی منظرِ آفاقی سٹ کر سکتے ہیں۔

ای میل: roohanidigest@yahoo.com
فیس بک: facebook.com/roohanidigest
ویب سائٹ: www.roohanidigest.net
بذریعہ ڈاک: 1-D, 1/7، ن: قلم آباد کراچی 74600۔

سے ہے۔ مجھے ہر ماہ اس کا بے چینی سے انتظار رہتا ہے۔
گھر میں رسالہ آنے کے بعد سب گھر والوں کی خواہش
ہوتی ہے کہ پہلے رسالہ وہ پڑھے۔ اس سلسلے میں ہماری
آہیں میں چھوٹی موٹی لڑائیاں بھی ہوا کرتی ہیں۔ ابو کو
روحانی ڈاک، صدائے جرس اور حق الیقین، بھائی کو
ساتنسی مضامین، امی کو روحانی ڈاک، ٹوٹکے، دسترخوان
اور مجھے کہانیاں پسند ہیں۔

(محمد خاور۔ سوات)

روحانی ڈاک میں ڈاکٹر وقار یوسف عطیمی کے جوابات
ہمارے گھر میں بہت توجہ سے پڑھے جاتے ہیں۔ ہر مہینے
روحانی ڈاک میں شائع ہونے والے ڈاکٹر وقار یوسف عطیمی
کے جواب پر ہمارے گھر میں بڑی سکیکیشن ضرور ہوتی ہے۔ ستمبر
کے شمارے میں دوست دعو کو دے گیا اور پیر صاحب کی
باتیں، بطور خاص گفتگو کا موضوع بنے۔ ان مسائل کو شائع

قابل قدر معلومات کی فراہمی کے ساتھ ساتھ روحانی
ڈائجسٹ ہماری تربیت کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے۔ گزشتہ
سال سے خاص نمبر کا سلسلہ شروع کیا گیا ہے۔ ان میں "مشق
نمبر 1"، "بہترین جوڑا نمبر 1"، "نیلنی عقیقی نمبر 1"، "دعا نمبر 1" اور
"اوراء نمبر 1" وغیرہ خصوصاً قابلِ تعریف ہیں۔

(نہیدہ اسلم۔ جیکب آباد)

ہماری یونیورسٹی میں چند ماہ قبل مختلف موضوعات
پر اظہارِ خیال کے لیے ایک سیشن رکھا گیا تھا۔ ایک
طالب علم نے اوراء کے بارے میں سیر حاصل گفتگو
کی۔ اس سیشن کی وجہ سے مجھے بھی اوراء کے بارے میں
جاننے کا شوق پیدا ہوا۔ اتفاق سے مجھے روحانی ڈائجسٹ
کا "اوراء نمبر 1" مل گیا۔ پہلا ہی آرٹیکل "اوراء کیا
ہے....؟" بہت اچھا لگا۔ اس کے علاوہ "انسان کا باطنی
جسم اور مسلم صوفیاء"، "مغرب میں اوراء پر ہونے والی
تحقیق کا جائزہ"، "اپنے اوراء کو جانیں" معیاری
تحریریں ہیں۔

(راشد گیلانی۔ لاہور)

ہمارے گھر میں یہ نسلوں سے روحانی ڈائجسٹ آ رہا ہے۔
ہماری تربیت میں اس رسالے کا بھی بڑا عمل دخل ہے۔

(ریحان احمد۔ سیالکوٹ)

میرا تعلق روحانی ڈائجسٹ سے تقریباً آٹھ سال

اکتوبر 2014ء

روحانی ڈائجسٹ میں مجھے صدائے جرس، خطبات عطیہ، سلسلہ عطیہ کی تعلیمات اور روحانی ڈاک بہت پسند تھی۔

(جشد اختر۔ سیالکوٹ)

ہم نے سنا ہے کہ بابا جان کی صحت ٹھیک نہیں ہے۔ انہیں ہمارا سلام پہنچے گا، دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ بابا جان کو صحت عطا فرمائے۔ ہمارے لیے ان کی ذات ایک گھنے درخت کی طرح ہے۔

(بی بی راحت۔ آزاد کشمیر)

مہر کے شمارے میں اوراء پر کئی اچھی تحریریں پڑھ کر اس موضوع سے میری دلچسپی بہت بڑھ گئی ہے۔ مضمون اوراء کیا ہے اوراء کے رنگوں کی خاصیت اور افادیت کے ساتھ ساتھ اوراء کی شکل کے بیتی کے بارے میں بھی بتایا گیا۔

اب میں چاہتا ہوں کہ اوراء کے رنگوں کا مشاہدہ بھی کروں، اس کام کے لیے مجھے کہاں سے رہنمائی ملے گی۔

(عبدالستار۔ گجرات)

منفرد اور انوکھی تحریریں پیش کرنے میں روحانی ڈائجسٹ کا ہاتھ ایک مقام ہے۔

مہر کے شمارے میں عجیب کے زیر عنوان میرا کوٹا جگمگوں کے مجسموں کے بارے میں پڑھ کر بہت حیرت ہوئی۔۔۔۔

آٹھ ہزار سے زائد موی جیسے اوران کے آلات کے مجھے کس طرح بنائے گئے ہوں گے اوران کی تادیر حاکمت کے لیے کتابز اہتمام کیا گیا ہوگا۔

(صوفیانورین۔ کراچی)



کر کے آپ نے صرف دو عمومی مسائل پر لوگوں کی توجہ دلائی بلکہ ان کے مسائل کے ذریعہ عام لوگوں کی فکری رہنمائی بھی فرمائی ہے۔

(شاہ جہاں۔ راولپنڈی)

روحانی ڈائجسٹ کا اوراء نمبر اوراء کے موضوع پر نہایت مفید اور دلچسپ مضامین کا بہت اچھا مجموعہ ہے۔

اوراء کیا ہے انسان کا باطنی جسم اور مسلم صوفیاء مغرب میں اوراء پر ہونے والی تحقیق بہت معلوماتی مضامین ہیں۔ لہذا اوراء کو جانیں اس مضمون کے ذریعہ ہمیں معلوم ہوا کہ عام لوگ بھی لہذا اوراء کے بارے میں خود جان سکتے ہیں، تاہم مضمون کے حلقہ سیکشن میں دیئے گئے سوالات کے جواب دینا آسان معلوم نہیں ہوا۔

(یاسمین۔ لاہور)

مہر کے شمارے میں اوراء پر مخصوص مضامین کے ساتھ مشاہداتی صلاحیتوں کے حامل ایک حیرت انگیز انسان پتھر ہر کوس کے بارے میں تاویدہ کے زیر عنوان مضمون بہت پسند آیا۔

روحانی ڈائجسٹ کے ذریعے ہمیں دنیا بھر کی کئی باتوں کے بارے میں علم ہوتا ہے جو اردو زبان میں ہمیں کسی اور رسالے میں نہیں ملتی۔

گزارش ہے کہ ایک میرا حقول فنیس ایڈر کیسی کے بارے میں بھی کوئی معلوماتی مضمون شائع کریں۔

(عبدالجبار۔ فیصل آباد)

اگست کے روحانی ڈائجسٹ میں حضرت بابا تاج الدین ناگپوری پر مضمون بہت حیران کن ہے۔ بابا تاج الدین کی کئی کرکٹ ہم نے اپنی ٹائی سے بھی سنی تھی۔

(سید اسلم۔ کراچی)

حکایتیں

خواب ہماری زندگی کا ایک ایسا عمل ہے جس سے صوفی، فلاسفہ، نقیباتِ دہان اور سائنسدان بھی روشناس ہیں اور سب ہی اسے ہندو عرف اس کی تعبیر و تفسیر کرنے کی سعی کی ہے۔

صدیوں سے ماہرین اس سوال کے جواب کے لیے سرگرداں ہیں کہ خواب اصل میں کیا ہیں۔

خواب ہماری زندگی کا نصف حصہ ہے۔ دوسرے نصفوں میں ہماری پوری زندگی اور اصل خواب اور بیداری میں ہونے والی رد و بدل کا نام ہے۔ ہم میں سے ہر کوئی خواب دیکھتا ہے۔ بعض خواب بچپن میں سادہ اور آسان ہوتے ہیں۔ بعض کسی حد تک قابل فہم ضرور ہوتے ہیں لیکن ان میں تھوڑی سی پیچیدگی بھی ہوتی ہے۔ بعض خواب بالکل سمجھ میں نہیں آتے اور ان میں واقعات بھی مربوط نہیں ہوتے۔ اکثر خواب میں وہی کچھ نظر آتا ہے جو دن بھر سوچے ہوئے ہیں یا یاد میں رہا ہو تا ہے اور کبھی ایسا خواب بھی نظر آتا ہے جو کبھی بھی نہیں سوچا ہو تا، کچھ خواب بہت عجیب سے ہوتے ہیں اور کچھ ایسے بھی جو عجیب و غریب ہوتے ہیں۔

اوت پناگ معانات ہوتے ہیں جو دورانِ غیہ شعور کی گرفت ڈھکی چڑھنے پر شتر بے حد کی صورت ہمارے ذہن میں گردش کرنے لگتے ہیں....

بعض لوگ خواب کو صرف حیاتیاتی نظام کا ایک حصہ سمجھتے ہیں، ان کے مطابق خواب کا محض یہی مقصد ہے کہ آدمی کار حیات سے تھک ہار کر سو جائے تو اسے آرام دے

کچھ خواب ہمارے سارے دن کے کچھ جاتے والے کام ہیں جو حافظے میں محفوظ ہو جاتے ہیں۔ اور پھر غیہ کے دوران مختلف شکلوں میں نظر آتے ہیں....؟

ادارہ

تسکین پہنچائے اور اس کے حیاتیاتی نظاموں کی اصلاح کرے... بعض مفکرین خواب کو خصوصی اہمیت دیتے ہیں اور کہتے ہیں خواب کا صرف یہی مقصد نہیں اس کے کئی روحانی اور نفسیاتی فوائد ہیں۔ اور اکثر ماہرین کا کہنا ہے کہ خواب صرف جسم کی تعبیر کا ذریعہ نہیں بلکہ خواب کا تعلق درحقیقت انسان کے باہر کی حواس اور مستقبل یا غیب جی کی صلاحیتوں سے بھی بہت گہرا ہے۔

کیا خواب ہمارے بچپن کے ایام کے بھولے ہرے واقعات اور یادوں کی بازگشت ہیں....؟

یا پھر وہ ادھوری خواہشات اور خیالات ہیں جو ہمارے حواس پر سوار ہو جاتے ہیں جنہیں ہمارا حافظہ مختلف صورتوں میں ظاہر کر دیتا ہے؟

یہ خواب آخر کیا ہیں....؟

خواب میں پیدا ہونے والی کیفیات کیا ہیں....؟

کیا ہمارے خواب ڈائریکٹ تصورات اور پراگندہ خیالات کے علاوہ کچھ بھی نہیں....؟

کیا خواب محض ہمارے شعور میں موجود خواہشات، خیالات، جذبات، احساسات، خدشات اور



اکتوبر 2014

غیر متہدن اقوام ہوں یا قرون وسطی کے محدود فلسفی۔
موزغین، اصحاب فکر ہستیوں سے لے کر موجودہ عہد کے
نفسیات دانوں اور لیبارٹری میں تحقیق کرنے والے
سائنسدانوں تک ہر ایک نے خواب کی حقیقت سے پردہ
اٹھانے کی کوششیں کی۔

خواب کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی انسانی
تاریخ.... اور خوابوں کے برحق ہونے کا یقین بھی لوہ
انسان میں اتنا ہی پرانا ہے جتنا کہ خود خواب.... انسان
خواب میں خود کو چلا پھرتا جاتا دور تا دور زندہ اور مردہ
لوگوں سے ملاقات کرتے دیکھتا اور بیدار ہونے پر اپنے آپ
کو واپس لیتی جگہ پر پاتا تو یہ توجیہ کرتا کہ خواب دراصل اس
کی روحانی زندگی ہے، سونے کی حالت میں اس کی روح گھومتی
پھرتی ہے اور بیدار ہونے پر لوٹ آتی ہے۔

مشہور انگریز ماہر بشریات ایڈورڈ ہاٹیلر اپنی کتاب
”پرائیمیٹیو پنچر“ میں خواب کے متعلق قدیم دور کی
غیر متہدن اقوام کا نقطہ نظر لکھا ہے جو سینہ پہ سینہ ان کی
موجودہ نسلوں تک پہنچا ہے۔ ان میں شمالی امریکہ کے
سرخ ہندی، ڈاکوٹا، اوگیجو قبائل، افریقہ کے زولو، یوروبا،
بشن قبائل، برما کے کیرن قبائل، نیومینیا، پولینیشیا،
آسٹریلیا کے ٹیلر قبائل شامل ہیں۔

ان قدیم اقوام کے مطابق نیند کی حالت میں ہماری
روح جسم آسمانوں میں دوسری روحوں سے ملتی ہے اور اور
ہر وہ کام کرتی ہے جو وہ جسم کے اندر کرنے سے قاصر ہوتی
ہے۔ وہ خواب کو روحوں کی دنیا کی سیر سے تشبیہ دیتے تھے۔
ان کا تعلق تھا کہ ان کے آباؤ اجداد روحوں کی دنیا میں زندہ ہیں۔
ہندوستان، چین، امریکہ کی سرخ ہندی
(ریڈ انڈین) اور جرمن کی ٹیوٹانک اقوام میں لگ بھگ
یہی نظریہ رائج تھا، قدیم چینی یہ سمجھتے تھے کہ انسانی روح
کے دو حصے ہیں۔ روح کا ایک حصہ ہماری نیند کی حالت میں

خواب میں ہم بھی انسانی دنیاوں اور بعض اوقات
جانی پہچانی دنیاوں میں گھومتے ہیں۔ کیا ان سے
ہستوں کی یہ دنیا بے پایاں ہے؟

آرمیا ہے تو خواب میں نظر آنے والے خوفناک
منظر کا اثر اور کھانسنے پینے اور خوشبو کا احساس جاننے کے
بعد بھی کیوں قائم رہتا ہے؟
اور اگر یہاں تک ہے تو خوابوں میں جتنے آنے والے
واقعات، حادثات اور عجیب و غریب مظاہر کن امور کی
ترجمانی کرتے ہیں....؟

کیا خواب الہامی بیانات ہوتے ہیں....؟
کیا یہ ہمارے مستقبل کی جھلک ہوتے ہیں؟
کیا یہ ہمارے لاشعور میں چھپے ہمارے نفسانی مسائل
کا عکس پیش کرتے ہیں....؟

کیا یہ ہماری باطنی کیفیات اور احساسات ہیں جو خواب
کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔

عالم بیداری یا شعوری زندگی کی اپنی مشکلات ہیں مگر
عالم خواب اپنے اندر ایک اور پیچیدہ دنیا لئے ہوئے ہے۔
نئے قدیم سے سائنس اس معرکہ کو حل کرنے میں
سرگرم عمل ہے کہ خواب کیا ہیں....؟ ان خوابوں کا
ہماری زندگی سے کیا تعلق ہے۔

کسی نے خواب کو انسانی ذہن کی اختراع قرار دیا ہے
تو کسی نے اسے الہامی پیغام سے تعبیر کیا ہے۔ کسی نے اسے
مردانہ ذات اور نطفہ خدائے دی سے تشبیہ دی ہے اور کسی
نے اسے غیب جی کا مظاہر قرار دیا ہے۔

خواب ہمیشہ سے مفکرین، فلسفیوں، مذہبی علماء،
روحانی ہستیوں، ادیبوں، نفسیات دانوں، محققین اور
سائنسدانوں کے لئے دلچسپی کا باعث رہے ہیں۔ خواب کے
تذکروں سے تاریخ بھری پڑی ہے، ماضی کے ادبی
ذخیروں میں خوابوں کے بیشمار تذکرے ملتے ہیں، قدیم

جسم سے باہر آکر روحوں کی دنیا میں پہنچ جاتا ہے اور بہت کچھ دیکھتا ہے۔

ہر دور میں اس علم کا کچھ حصہ ہی موجود رہا ہے۔۔۔۔۔
اصل باطل، اشوری، مصریوں، یونانیوں اور عربوں میں خواب کی تعبیر اس دور کے معروف دانشوروں اور اہل علم نے پیش کی۔ انسان نے خواب کو کب اہمیت دینا شروع کی، اور اس کی تفہیم و تعبیر کی کوشش کی اس حوالے سے سب سے قدیم تہذیب مصر کا نام سامنے آتا ہے۔

میسوپوٹیمیا (عراق) کی پانچ ہزار سال قبل کی اس تہذیب سے ہمیں ان لوگوں کو آنے والے خوابوں کا علم ہوتا ہے۔ وہ اپنے ہر خواب کو خصوصی اہمیت دیتے تھے جیسے وہ دیوتاؤں یا ان کے آباؤ اجداد کی طرف سے بھیجا ہوا کوئی پیغام ہو۔ سمیریوں نے پکی ہوئی چکنی مٹی کی تختیوں پر اپنے خوابوں کو ریکارڈ کیا ہوا تھا۔ طوفان نوح سے قبل کے ایک چھوٹے حکمران دموزی (حموز) کے خواب کا تذکرہ ہے کہ اس نے خواب میں سرکنڈوں کو اپنے ارد گرد بڑھتا دیکھا اور اس نے اپنے گھر کے سامان کو توڑا پھوٹا پایا، اس کی تعبیر اس کی بہن نے یہ کی کہ اس کی سلطنت پر دشمنوں کا حملہ ہو گا۔ دریافت ہونے والی الواحوں میں پانچ ہزار سال قبل کے حکمران کنگا مش کی الواحیں بھی ہیں جس میں اس نے حضرت نوح کے خواب کا تذکرہ کیا ہے۔

سمیریوں کی طرح بابلی، کلدانی اور فونیقی لوگ بھی خواب کو خاص اہمیت، کشف اور بشارت کا ذریعہ سمجھتے تھے اور خواب میں دیوتاؤں کی بشارت پانے کے لیے روزہ رکھتے، گوشہ نشینی اختیار کرتے تاکہ خواب میں دیوتا انہیں ایسی ہدایت دے جائیں جن پر عمل کر کے دنیا مقصد حاصل کر سکیں۔

قدیم مصری تہذیب نے پہلی بار خواب کی تفہیم و تعبیر کو تحریری صورت میں پیش کیا، اہل مصر خواب کو ایک الہی مصلحت قرار دیتے ہیں۔ ان کے مطابق خواب

الہی قوت کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ محض خیالات نہیں ہیں بلکہ اپنے اندر کئی راز چھپائے ہوئے ہوتے ہیں۔ فرعون مصر تھمسس دوم کے عہد کی چھائرس کے مخلوطے پر لکھی ہوئی خواب پر سب سے قدیم تحریر جو اب برٹش میوزیم میں رکھی ہوئی ہے، تعبیر خواب کی پہلی کتاب ہے۔ جس میں ہر ایک سطر پر خواب میں نظر آنے والے اشاروں اور ان کے سامنے اس کی ممکنہ اچھی یا بُری تعبیر لکھی گئی ہے۔ مثلاً خواب میں اپنی موت دیکھنا لمبی عمر کی طرف اشارہ ہے، کھڑکی سے باہر جھانکنے کا مطلب لکھا گیا ہے کہ خدا نے اس کی فریاد سن لی، گھر م مشروب پینے کا مطلب بیماری آنا اور اپنے اوپر دیوار گرتی دیکھنے کا مطلب فیصلہ اس کے حق میں ہو گا وغیرہ وغیرہ۔۔۔۔۔

اس طرح اشوری حکمران اشوربانی پال کی دریافت شدہ قدیم لائبریری سے مٹی کی ایک لوح اشکر زقیق Işkar Zaqqīqu نام سے ملتی ہے جس میں کئی خوابوں کی تاویلیں تحریر ہیں۔

قدیم مصر سے یہی نظریہ یونان اور روم میں پھیلا، قدیم یونانی اور لوگ لوگ خوابوں کو دیوتاؤں یا پھر وفات پا جانے والے لوگوں کے پیغامات بھی سمجھتے رہے ان کا خیال تھا کہ دیوتا اور ان کے مرحوم اقرباء دوسری دنیا سے ہمیں خوابوں کے ذریعے مختلف پیغامات بھیجتے ہیں۔ ان میں ہمارے مستقبل کے متعلق اشارے ہوتے ہیں۔ انہوں نے خوابوں کے متعلق بھی یہی سوچا کہ ان کے دیوتا اگر ان کے کان کے ذریعے خواب کے واقعات ان کے ذہن میں داخل کر جاتے ہیں۔ لیکن اس دور میں کئی ایسے فلسفی ابھرے جنہوں نے خوابوں کو روحانی نقطہ نظر کی بجائے عقلی منطقی تشریح کرنے کی کوشش کی۔

الاطون Plato اپنی کتاب ری پبلک Republic میں لکھتا ہے کہ "جب روح کا عقلیت

ان کتب میں خواب کو مواد مذہبی کے برعکس سمجھا جاتا اور ہر خواب کی اہمیت تعبیر پیش کی جاتی، مثلاً خواب میں منامیہ مشکلات کو ظاہر کرتا ہے اور روزانہ پرستہ حالات کی پیش گوئی کرتا ہے، خواب میں مرنا دراصل لمبی عمر پاتا ہے، خود کو بوزخا دیکھنا عزت کی علامت ہے، لباس پہنا دیکھنا غم سے نجات کی نشانی ہے اور چھائی لٹکے کا مطلب بیماری سے شفا سمجھا جاتا۔

الہامی مذہب میں خواب کو من جالب اللہ بشارت اور مستقبل کی نشاندہی سے تعبیر کیا جاتا ہے، اس ضمن میں حضرت یوسف، حضرت دانیال، حضرت ابراہیم، کے خواب اور اسماعیلی قربانی کا ذکر خواب کی اہمیت کی روشن مثالیں ہر ذہن میں موجود ہیں۔ قرآن مجید سے رہنمائی ملتی ہے کہ "خواب کی تاویل" ایک حقیقت اور علم ہے، قرآن مجید میں حضرت یوسف کے تذکرے کا محور "خواب" ہے۔ حضرت یوسف کو خداوند تعالیٰ نے خواب کی تعبیر کا علم عطا کیا۔ حضرت دانیال نبی بھی ان افراد میں سے تھے جنہیں خواب کی تعبیر کا علم عطا ہوا۔

اللہ کے آخری نبی حضرت محمد ﷺ نے خواب کی اہمیت بیان فرمائی ہے۔ ایک حدیث کے الفاظ کے مطابق سچے خواب نبوت کے اجزاء میں سے ایک جزء ہیں۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا معمول تھا کہ فجر کی نماز کے بعد صحابہ کرام کے ساتھ تشریف فرما ہوتے اور ان سے دریافت کرتے کہ کیا تم میں سے کسی نے گزشتہ رات کوئی خواب دیکھا ہے...؟ جن لوگوں نے خواب دیکھا ہوتا وہ اپنے خواب سناتے اس کے بعد رسول اللہ ﷺ خوابوں کی تعبیر بیان فرماتے۔

بعد رسالت کے بعد تعبیر خواب کے موضوع پر صحابہ کرام اور ان کے بعد تابعین اور بزرگان دین نے علمی خدمت سرانجام دیں۔ اس ضمن میں امام محمد بن

ابن سیرین اور خیر نوادہ ہوتا ہے تو اس کا بڑھاپہ اور وہ حقیقتہً حیدر ہو جاتا ہے اس پر سے زمانہ و مکان، خواہ وہ بڑھاپہ جاتا ہے۔ لب وہ کچھ بھی کر سکتا ہے۔ یہی اللہ تعالیٰ کے نظریہ کی تصریح ہے۔ وہ لکھتا ہے کہ "خواب کوئی روحانی مسئلہ نہیں ہے بلکہ یہ ایک نفسیاتی وقوعہ ہے"۔ وہ روح کے خوابوں کے ساتھ کسی تعلق کا قائل نہیں اور نہ وہ انہیں مستحق کی اطلاعات کا ذریعہ سمجھتا ہے بلکہ اس کے نزدیک "خواب، خوابیدہ شخص کی نفسیاتی اور شعوری کارکردگی ہوتی ہے اور ان سے بعض پہلوؤں کی تحقیق بھی کی جاسکتی ہے"۔ اس کے نزدیک "شریف آدمی وہی کام خوابوں میں کرتے ہیں جو بد معاش لوگ دن میں کرتے ہیں"۔

اس کے برعکس یونان میں روحانی مکتبہ لکڑ آرکٹ Orphic کے پیٹاغورث Pythagoras کا ماننا تھا کہ روح اس جسمانی قید سے آزاد ہو کر حقیقی زندگی کی بیداری سے ہمکنار ہونا چاہتی ہے، چنانچہ بیداری کے عالم میں وہ سو رہی ہوتی ہے اور نیند میں جب جسم تھک کر سو جاتا ہے تو روح بیدار ہو جاتی ہے۔ ہر Hippocrates کا کہنا تھا کہ "جب انسانی جسم سوتا ہے تو اس کی روح بیدار ہوتی ہے اور وہ ہر اس جگہ جاسکتی ہے جہاں انسانی جسم جاسکتا ہے وہ ہر اس شے کو دیکھ سکتی ہے، چھو سکتی ہے، پہچان سکتی ہے اور ہر وہ کام کر سکتی ہے جسے جسم عالم بیداری میں دیکھ سکتا، چھو سکتا اور پہچان سکتا ہے۔"

یونانیوں اور رومیوں نے خواب کی تعبیر کو Oneiromancy کا نام سے باقاعدہ علم کی شکل دی، اس موضوع پر اسٹریمپساکس Astrampsychos، اریٹھی Artemidorus، نیکوفورس Nikephoros اور مانوس Germanos نے کتب تحریر کی جن کی زبان بعض تعبیریں آج تک رائج ہیں۔

خواب کی روحانی تشریح کے حوالے سے حضرت امام غزالی کا نظریہ تھا کہ روح کے دو پہلو ہوتے ہیں حیوانی روح اور انسانی روح۔۔۔ حیوانی روح کا تعلق انسان کے ظاہری حواس سے ہے، جبکہ انسانی روح ایک قسم کا نور ہے، اس کا تعلق باطنی حواس اور معرفت الہیہ سے ہے۔ جب تک انسان جاگتا ہے جسم مادی دنیا میں مصروف رہتا ہے اور جب وہ سو جاتا ہے تو روح عالم بالا میں پہنچ جاتی ہے جب تک انسان سو رہتا ہے روح عالم ارواح میں سیر کرتی رہتی ہے اور ایسی چیزوں کا مشاہدہ کرتی ہے جو عالم بیداری میں ممکن نہیں۔

مورخ ابن خلدون فرماتے ہیں کہ خواب میں روح
ظاہری حواس سے الگ ہو کر باطنی قوتوں کی طرف
رجوع کرتی ہے۔

اٹھارہویں صدی کے مسلم مفکر حضرت شاہ ولی اللہ فرماتے ہیں کہ ”عالم موجودات میں ایک ایسا عالم بھی ہے جو غیر عسری ہے جس میں معانی ان اجسام کی صورت میں متشکل ہوتے ہیں جو اوصاف کے لحاظ سے مناسب ہوں۔ اشیاء کا وجود پہلے اس عالم میں ہوتا ہے پھر دنیا میں ہوتا ہے۔“

یہ سوئیں صدی کے روحانی مفکر حضور قلندر بابا اولیاء
فرماتے ہیں کہ ”جس کو ہم خواب دیکھنا کہتے ہیں ہمیں
روح اور روح کی صلاحیتوں کا سراغ دیتا ہے۔“

مغربی دنیا میں بھی خواب کے موضوع پر کافی طبع آزمائی کی گئی ہے۔ لاطینی، پرتگالی، فرانسیسی، جرمن، رومن اور انگریزی زبانوں میں ایسی کئی کتابیں ملتی ہیں جن میں اس موضوع پر بحث کی گئی ہے۔ مغرب کے نامور نفسیات دانوں نے خواب کو اپنے آپ سے کہنے کی

سیرینائی تصنیف تفسیر الاحلام (تعبیر الرؤیا) کو بہت شہرت حاصل ہوئی۔ علاوہ حضرت امام جعفر صادق، امام غزالی، ابو علی سینا، ابن عربی، ابراہیم بن محمد اندلسی، جابر مغربی اور دیگر علماء نے اس کی بھی خوب سیاق و سباق میں تفسیر کی ہے۔

ابن سیرینؒ فرماتے ہیں کہ بنیادی طور پر خواب کی دو اقسام ہیں۔ ایک فیصلہ کن جو درست اور سچا ہوتا ہے۔ دوسرے پریشان اور پرآگندہ خواب ہوتے ہیں۔ سچا خواب عین قسم پر ہے ایک بشارت، دوسرے تنبیہ اور دوسرے الہام۔ پریشان خواب بھی تین قسم پر ہیں بعض طبیعت اور خواہش کے غلبے سے اور بعض شیطان کی نمائش سے اور بعض نفس کی اپنی باتوں سے اور یہ تینوں قسمیں درست نہیں ہوتیں۔ آپ مزید فرماتے ہیں کہ خوابوں کا علم اتنا نالاک ہے کہ اس کے اصول ایک حالت پر قائم نہیں رہتے۔ کیونکہ لوگوں کے حالات بدلتے رہتے ہیں۔

حضرت جعفر صادقؑ فرماتے ہیں کہ پریشان کن خواب چار طرح کے لوگ دیکھتے ہیں۔ اول جس کی طبیعت فساد کی طرف مائل ہو، دوم جو شراب خور ہے۔ سوم جو غلط سودا پیدا کر تیوالی غذا کھاتا ہو۔ چہارم نابالغ بچے ایسے خواب دیکھتے ہیں۔

یو علی سینہ ابو نصر فارابی اور یعقوب الکندی سمیت کئی
 مسلم حکماء نے خواب کی جسمانی تشریح بھی کی ہے طبی حکماء
 نے نزدیک بھی خواب دو قسم پر ہیں، طبعی اور غیر طبعی۔

علاء الدین حزم کے مطابق ایک قسم کے خواب وہ
جن کا تعلق انسان کے ذاتی مشاغل سے ہوتا ہے یعنی
بیداری میں انسان جن کاموں میں مصروف ہوتا ہے
وہ عالم خند میں بھی دیکھتا ہے، ایک قسم کے خواب
ان کے غلبہ کا نتیجہ ہوتے ہیں، جس میں خون کی زیادتی
سبب روشنی، سرخی، خوشی کا سہاں نظر آتا ہے، صفری

جہاں ہوتے ہیں جو کبھی معاشرے کی پابندیوں کا فائدہ
ہو جاتے ہیں تو کبھی انسانی بزدلی اسے نامکمل رکھتی ہے۔
اس لئے جب فرد خواہید ہوتا ہے اور شعوری قوتیں کمزور
پڑ جاتی ہیں تو خواب میں ناآسودہ خواہشات کو شعور میں
داخل ہو جانے کا موقع مل جاتا ہے مگر ضمیر Concor
ایسی خواہشات کو شعور میں داخل ہونے سے روکتا ہے تو وہ
روپ بدل کر شعور میں داخل ہونے کی کوشش کرتی ہیں۔
ڈاکٹر کارل گسٹا夫 Jung نے Carl Gustav Jung

فرائیڈ سمیت ان مغربی فلسفیوں اور نفسیات دانوں کے
نظریات کو رد کیا ہے جو خواب کو مکمل طور پر نفسانی
خواہشات کا مظہر خیال کرتے ہیں۔ ڈنگ کے مطابق خواب
وہ چھوٹا سا چور و راز ہے جو روح کے یہاں خانوں میں کھتا
ہے۔ خوابوں میں ہم اس عالمگیر اور انہی انسان کا روپ دھند
لیتے ہیں جو دراصل سے چلا آ رہا ہے۔ ڈنگ خواب کی مستقبل
نما حیثیت کا بھی قائل تھا۔ وہ خوابوں کو انسانی زندگی کے لیے
بے حد اہمیت دے کر انہیں مستقبل کا اشاریہ قرار دیتا تھا۔

الفریڈ ایڈلر Alfred Adler کے خیال میں خواب
فرد کو آنے والے خوشگوار دنیا خوشگوار واقعات کی اطلاع
ہی نہیں دیتے ہیں بلکہ اسے ان سے بچنے کے لیے تیار بھی
کرتے ہیں۔ ایڈلر خوابوں کو مستقبل کا اشاریہ تسلیم کرتے
ہوئے اس امر پر زور دیتا ہے کہ مناسب تشریح سے ان
کے ذریعہ پیش آنے والے مسائل کا حل دریافت کیا
جاسکتا ہے۔۔۔۔۔ الفریڈ ایڈلر کے مطابق خواب کو ایک ایسا
مل سمجھنا چاہیے جو خواب دیکھنے والے اور اس کے مقصد
حیات کو ملانے کا کام کرتا ہے، اسی لیے عموماً بعض خواب
تجربہ ثابت ہوئے ہیں اور یوں خواب دیکھنے والا مستقبل میں
پیش آنے والے واقعات سے عہدہ برآ ہونے کے لیے
خواب میں تربیت حاصل کر لیتا ہے۔۔۔۔۔

سائنس ماہرین نے خوابوں کے متعلق قدیم توہمات

کوشش کی ہے۔ بہرین نفسیات بہت دور کی کوڑیاں و حور
کر لائے ہیں، تاہم خوابوں کے حلق واضح اور واضح
طریقہ سے کوئی بات سامنے نہیں آسکی۔ البتہ اس ضمن
میں حلقہ مقررین کے فراہم کردہ نظریات سے دور جدید
کے ماہرین کو خوابوں کے حلق جانے اور سمجھنے کے لیے
بہت سی مدد ملی ہے۔ بہرین نفسیات کہتے ہیں کہ خواب نیند کی
حالت میں نظر آنے والی تصاویر، آوازوں اور احساسات
کے تجربات کو کہا جاتا ہے۔

نفسیات کی تاریخ میں نامور فرانسیسی مفکر ہنری
برگسون Henri Bergson کا نظریہ خواب ہے۔ حد
اہمیت رکھتا ہے۔ گو کہ برگسون نے تسلیم کیا ہے کہ ہر
خواب کسی نہ کسی (بہم) اشاروں پر استوار ہوتا ہے لیکن
اس نے زیادہ اہمیت انسان کی یادداشت کو دی۔ ہنری
برگسون کے نزدیک فرد جو کچھ سمجھتا ہے، وہ یاد رکھتا ہے
بھوتا نہیں ہے تاہم بیداری کے وقت شعوری قوتیں
انہیں دبا کر رکھتی ہیں اور جب شعوری قوتیں سو جاتی ہیں
تو یادداشت پر مبنی خیالات اور تصورات خیال کے قیدیوں
کی مانند خیال سے بھاگ نکلتے ہیں اور ذہن میں ایک طوفان
برپا کر دیتے ہیں یہی خواب ہے۔

سگنڈ فرائیڈ Sigmund Freud کو بابائے
نفسیات کہا جاتا ہے، فرائیڈ کی کتاب Interpretation
of Dreams کو ماہرین خوابی علم پر ایک سند ملنے لگا۔
فرائیڈ نے اس نظریہ کو مسترد کر دیا کہ خواب ایک جسمانی
عمل ہے اس نے اسے ایک ذہنی وقوع قرار دیتے ہوئے
خالص نفسیاتی اصولوں پر اس کی تشریح کی۔ اس نے
خواب کو ”شاہزادہ نرس“ قرار دیا تھا۔ فرائیڈ کے نظریہ
کے مطابق خواب دہی ہوئی نفسیاتی خواہشات کا مظہر ہوتے
ہیں۔ ہر آدمی اپنی جائز اور ناجائز خواہشات کی تسکین چاہتا
ہے۔ جن میں سے کئی اور شعوری خواہشات اور ناآسودہ

اور وہاں سے ہٹ کر خاص سائنسی نقطہ نظر سے اور سائنسی انداز سے اس مسئلہ پر روشنی ڈالی ہے۔

1953ء سے پہلے، سائنسدان ان خوابوں کو کوئی اہمیت دینے کے بجائے غلط فہمی سمجھتے تھے۔ ان وقت کے نظریے کے مطابق خواب ایک عارضی قسم کی کیفیت ہے جس پر سائنس کے محقق حقائق کی بنیاد نہیں رکھی جاسکتی تھی۔ سائنسدان یہ سمجھتے رہے کہ انسانی جسم کی طرح انسانی دماغ کو بھی نیند کی ضرورت ہونی ہے اور رات کو سونے کے دوران دماغ بھی مکمل طور پر آرام کرتا ہے۔ کچھ عرصے بعد کچھ پیش رفت ہوئی اور ایک جرمن سائنسدان ہرمن ایبہرنگ ہاؤس Hermann Ebbinghaus نے 1885ء میں شوہر پیش کئے کہ نیند ہماری یادداشت کو تحفظ فراہم کرنے کا ذریعہ ہے اس نے کہا کہ جو نوک بحریر نیند سوتے ہیں وہ بہت کم چیزوں کو بھولتے ہیں۔

سائنسدانوں کا خیال ہے کہ ہم جو کچھ دن اس قسم کے ذریعے سارا دن محسوس کرتے ہیں، وہ ہمارے نا شعور میں محفوظ ہو جاتا ہے رات کو شعور کے فعال ہونے پر وہی ہمارے خواب میں تبدیل ہو کر ایک رپورٹ کی صورت میں سامنے آ جاتے ہیں اور ساتھ ہی ہماری میموری خود بخود صاف ہوتی رہتی ہے۔

اصلاحی خلیات Neurological Bases پر ہوئی یہ تحقیق فراہم کے نظریے کو رد کرتی ہیں۔ سائنس کے مطابق خوابوں کا متعدد ذہنی ملاحظیوں کو منظم کرنا اور یادداشت کو ترتیب دینا ہے تاکہ یہ چیز انسان کی عملی زندگی کی جدوجہد میں معاون ثابت ہو سکے۔ کہتے ہیں کہ دماغ ایک اسٹور کی طرح ہے جہاں سارا دن کا کھانا جمع ہو جاتا رہتا ہے اور پھر رات کو نیند کے دوران دماغ کا دایاں حصہ صفائی میں لگ جاتا ہے اور تمام اشیاء کو ترتیب سے رکھنا جاتا ہے۔ اسی ترتیب کے دوران جب ذہن بکھری ہوئی یادداشت کو

ترتیب دیتے ہیں تو عجیب و غریب قسم کے خواب نظر آتے ہیں جو ذہنی صحت کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔

قطع نظر اس بات کے کہ نیند کے دوران نظر آنے والے خواب سچ ہیں یا کھس سارا دن کا فہم، نیورولوجی میں اس بات کو جاننے کی کوشش کی گئی کہ خواب دراصل ہوتے کیا ہیں۔ چونکہ خوابوں کی دنیا کا تعلق نیند کے حواس سے ہے۔ اس لئے خوابوں کی حقیقت سمجھنے کے لئے پہلے سمجھنا ہو گا کہ نیند کیا ہے؟ آخر ہم کیوں سوتے ہیں؟ اور جب ہم سو کر اٹھتے ہیں تو آخر ہمارا جسم کیوں ہوتا ہے؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ نیند جسمانی صحت کے لئے ضروری ہے کیونکہ نیند کے دوران جسم کے تمام ٹوبے پچوسے خلیات کی جدت نئے خلیات بنتے ہیں۔ خواب ذہنی صحت کے لئے ضروری ہے۔ اگر خواب نظر آتا ہے تو جہاں تو آدمی چند دنوں میں ہلکا ہو کر مر سکتا ہے۔ اب مزید سوال یہ ہے کہ کیا ہمیں سمجھنا ہوئی ہی کیوں ہے اور گہری یا پر سکون نیند کے بعد جسم کیوں ہو جاتی ہے؟

تاریخ کی سالوں سے اس پر کام جاری ہے۔ بہت کچھ معلوم ہوا اور بہت کچھ ابھی باقی بھی ہے۔ اس صدی کی ابتداء میں دو فرانسیسی محققین رین لیجنڈر Legendre Rene اور ہنری پائی رن Piron Henri نے دماغ میں کچھ ایسے اجزاء کی موجودگی کی تصدیق کی جو نیند کا سبب ہو سکتے ہیں۔ شاید یہ نیند کے موضوع پر پہلی اہم پیش رفت تھی۔ اس ضمن میں دیگر کئی نظریات بھی پیش کیے گئے، جن میں یہ بھی کہا گیا کہ نیند کے آنے کا سبب ان ذہریلے مواد کا اثر نکالنا ہے جو کام کے دوران جمع ہو جاتے ہیں یعنی لیکک ایسڈ، کاربن ڈائی آکسائیڈ اور گولیسٹرول وغیرہ۔ غالباً نیند کے دوران اسہلی میکنزم فعال ہو جاتا ہے تاکہ یہ مادے جسم سے خارج کیے جاسکیں۔ نیند کے دوران چونکہ یہ مادے جسم سے باہر سے طور پر خارج ہو کر ہضمی نالی میں آ جاتے ہیں اس لئے

نے دو کے سر پر معمولی آپریشن کر کے ایک ایسی مشین لگا دی جو خواب کو روک دیتی ہے۔ یہ دونوں آدمی دو دن سونے کے باوجود نیند سے سیر نہ ہوئے جبکہ ان کا تیسرا ساتھی سلت گھٹے کی نیند سے بھی اچھی طرح سیر ہو گیا۔ اس کے بعد دوسرے افراد کے سردں سے بھی مشین الگ کر لی گئیں پھر دسالت گھٹے تک سوتے رہے تب ان کی نیند کی حاجت پوری ہوئی۔ اس تجربے سے ثابت ہوتا ہے کہ نیند کے دوران جب تک خواب نہ آجائیں ہماری نیند کی حاجت پوری نہیں ہوتی ہے۔

خوابوں سے بیماریوں میں مبتلا لوگوں کی کیفیت کا اندازہ بھی ہو سکتا ہے۔ دل کے جن مریضوں نے خواب میں موت، قبرستان اور اس قسم کے سین دیکھے تو فن میں بہت اہلک کی شدت دوسرے مریضوں کی نسبت بہت زیادہ تھی۔ فلج، لوزہ لوگوں کے خواب زیادہ تر تشدد اور مار پیٹ کے مناظر پر مشتمل تھے جو کہ نہایت حیرت کی منت تھی کیونکہ عام طور پر یہ لوگ پر سکون اور خوش باش نظر آتے تھے۔

کچ سائنس، خوابوں کے اسرار پر تحقیق کر کے دماغ کے راز سے آگاہ ہو رہی ہے۔ سائنسدانوں کا ایک گروہ ان خوابوں کے مطالعے سے ذہن کی مختلف کیفیات کے بارے میں علم حاصل کر رہا ہے جبکہ دوسرا گروہ خواب پیدا کرنے والے کیمیکلز کا مطالعہ کر کے حافظہ کو قابو میں لانا چاہتا ہے۔ جدید نیورولوجی کے تحت بھی خواب پر کافی ریسرچ کی جا رہی ہے۔

مختلف تجربات سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ خواب اسی طرح جامع ہیں جس طرح ہماری زندگی میں جذبات و احساسات ہوتے ہیں۔ اگر ان پر توجہ دی جائے تو ہم پر ان بیماریوں کا قتل از وقت امکان بھی ہو سکتا ہے جو مستقبل میں ہم پر حملہ آور ہو سکتی ہیں۔



مجھے ہائل ہندم ملے ہیں اور دن بھر کی مصروفیت کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

نیند آنے کا بہت اہم مقصد یہ بھی ہے کہ تمام وسائل یک جا ہو کر بیماری کے خلاف مزاحمت کر سکیں، کیونکہ جاگنے کے دوران Catabolism یعنی تخریب و مرکبات کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل جاری رہتا ہے، جبکہ سونے کے دوران بحالی کا وقفہ مل جاتا ہے۔ اس وقفے میں دماغ اور جسم دوبارہ اس دھاؤ کو برداشت کرنے اور ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں مگر یہ امر تحقیق طلب ہے کہ سونے کے دوران خلیاتی تقسیم کی رفتار کم ہوتی ہے۔ پروٹین کی تالیف protein synthesis زیادہ ہو جاتی ہے، ہڈیاں زیادہ تیزی سے کیوں بڑھتی ہیں۔

ہم سب کا روز مرہ کا مشاہدہ بھی اس کی تصدیق کرتا ہے کہ جب کوئی بیماری لاحق ہو چکا اٹھو اٹھو وغیرہ تو نیند بہت آتی ہے کیونکہ اس دوران مدافعتی نظام Immune system زیادہ فعال ہو جاتا ہے۔ یعنی نیند کا جو وقفہ ہوتا ہے، وہ صحت کی بحالی میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بیماری کے دوران کوئی فرد جتنی دیر سوتا رہتا ہے وہ سدا وقفہ جیسے اس کی صحت کی بحالی کا وقفہ ہی ہوتا ہے۔

آخر میں یہ جانتا بھی ضروری ہے کہ آخر خوابوں کی اہمیت کیا ہے.....؟

امریکہ کے ایک ڈاکٹر نے تجربات سے معلوم کیا ہے کہ جب تک ہمیں خواب نظر نہ آئیں ہماری نیند پوری نہیں ہو سکتی۔ انہوں نے تین افراد پر تجربہ کیا پہلے تینوں آدمیوں کو کام پر لگائے رکھا تا کہ وہ تینوں تھک جائیں اور اس تھکن کی وجہ سے خوب مزے کی نیند سے لطف اندوز ہو سکیں۔ اس کے بعد انہیں سونے کے لیے کہا گیا اس

خواب کی نیورولوجی



1۔ بیداری 2۔ نیند 3۔ خواب
ان حالتوں کی تشریح وہ مندرجہ ذیل پیرائے میں کرتے ہیں:

Awarefulness بیداری

ایسی حالت جس میں ذہن و جسم (بشمول دماغ) ہماری طرح مستعد اور ہر قسم کے بیرونی خطرات و حالات سے غفلت کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

وہ تمام مشاغل جو انسان بیداری میں کرتا ہے، ان میں ذہنی و جسمانی توانائی بہت خرچ ہوتی ہے۔

Sleep نیند

آدمی تھک کر جب نڈھال ہو جاتا ہے، تو ایک خودکار نظام کے تحت نیند کی آغوش میں چلا جاتا ہے۔ نیند جسم کے لیے آرام کا لازمی وقفہ ہے، جس کی کیفیت مختلف لوگوں میں، مختلف علاقوں، مختلف خلیاتی افعال میں اور مختلف پیشوں کے لوگوں میں مختلف ہوتی ہے، بعد میں کسی قدر کم گہری ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ تو اس دوران معمولی سی آواز سے بھی بیدار ہو جاتے ہیں، مگر دو گھنٹوں میں نیند بہت گہری ہو جاتی ہے۔ سونے کے اوقات مختلف لوگوں کے الگ الگ ہوتے ہیں مگر ابتدائی کیفیت کم و بیش مشترک ہی ہوتی ہیں۔ سستی بڑھنے لگتی ہے، آنکھیں جلتے لگتی ہیں، یہاں تک کہ آنکھیں کھولے رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ عضلات نہ سکون ہونے لگتے ہیں، ہڈیاں آنے لگتی ہیں اور پھر بالآخر وہ فرد سو جاتا ہے۔ نیند میں جسم کے تمام افعال آہستہ ہو جاتے ہیں۔ محسوس آہستہ ہو جاتا ہے اور باہر نکلنے والی ہوا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ زیادہ ہو جاتی ہے۔ خون میں کیلشیم کا اضافہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے مصلیٰ عضلات کی زود وحی کیفیت کم ہوتی ہے، عضلات پر سکون ہوتے ہیں۔

دوران خواب دماغ میں ہونے والی سرگرمیوں کا جائزہ

جب ہم سوتے ہیں.... تو کیا ہوتا ہے...؟
خواب میں آئی کہاں چلا جاتا ہے؟ دماغ کیا کر رہا ہوتا ہے؟ یہ سوالات صدیوں سے انسانی ذہن میں ابھرتے رہے ہیں۔

ابن وحی

ساتھی نقطہ نظر سے نیند ایک ایسی کیفیت ہے جس میں اہل جسم سکون و آرام محسوس کرتا ہے اور ہمیں دن بھر تھرک رکھنے والے موٹر نیورونز نیند کے دوران سست پڑ جاتے ہیں۔ نیند پر ریسرچ کرنے والے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ "مکمل نیند دراصل ایک دائرہ ہے۔ آدمی کا دماغ نیند کی حالت میں بھی مسلسل جاکر رہتا ہے۔ دماغ کے دھڑکنے والے قوت سانس، داسرہ اور شامہ کو کنٹرول کرتے ہیں کبھی نہیں سوتے۔"

میں نے کہا کہ ہم ذہنی و جسمانی لحاظ سے شب و روز ایک خودکار نظام کے تحت تین بڑی حالتوں سے گزرتے ہیں۔

مشین پر کچے کی صورت میں نظر آتا ہے۔ اس لیے اسے
سلیپ سینڈل کا نام دیا جاتا ہے۔

تیسرا دور غنودگی: اس فتر میں جسم کی
عضلاتی حرکت بیکل سست چڑھتی ہے۔ دماغ سے اخراج
ہونے والی لہروں کا طول موج بڑھ جاتا ہے اور رفتار مزید
سست ہو جاتی ہے۔ یہ ڈیلٹا لہریں کہلاتی ہیں۔ انہیں کی
مناجبت سے نیند کے اس دور کو ڈیلٹا سلیپ بھی کہا جاتا ہے۔
اس دوران بیرونی حرکت یا مداخلت آپ کو نیند سے
جگانے میں ناکام رہتی ہے۔ سائینڈ لہروں کے مطابق اسی
مرحلے پر نیند میں چلنے والے اٹھ کر چلنا شروع کر دیتے ہیں
یا پھر بچہ بستر گیا کر دیتے ہیں۔

چوتھا دور گہری نیند: اس مرحلے پر نیند گہری
ہو جاتی ہے۔ دماغ جسم کے ٹوٹے پھوٹے ظلیات اور ہانتوں
مرمت کرتا ہے۔ گروتھ ہارمون کا اخراج ہوتا ہے۔ ان
لہروں کو ڈیلٹا لہروں کا نام دیا جاتا ہے۔ نیند کے تین ابتدائی
چار مراحل پر آنکھوں کی پتلیاں ساکت ہو جاتی ہیں۔ اس
وقت نیند سب سے زیادہ گہری ہوتی ہے جسے Deep
Sleep بھی کہتے ہیں۔

ریم سلیپ REM SLEEP: گہری نیند جیسے ہی اپنی
انتہا پر پہنچتی ہے نیند کا ایک نیا دور شروع ہو جاتا ہے۔ جس
میں دماغ کے دائیں حصے کی سرگرمی بڑھ جاتی ہے۔ جسم
میں خون کی ترسیل تیز ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی پتلیوں کی
حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ نیند کے دوران آنکھوں کی پتلیوں
کی یہ حرکت ریم REM سلیپ یعنی Rapid Eye
movement Sleep کہلاتی ہے۔ اس مرحلے پر
عضلاتی احسا کے بے حس و حرکت ہو جانے کی وجہ سے
انسانی جسم بالکل مفلوج سمجھا جاتا ہے۔ اس نیند کو
پارادوکس نیند paradoxical sleep بھی کہتے ہیں۔
کیا وہ مرحلہ ہے جب ہم خواب دیکھتے ہیں۔ اس دوران

نیند کے درجات

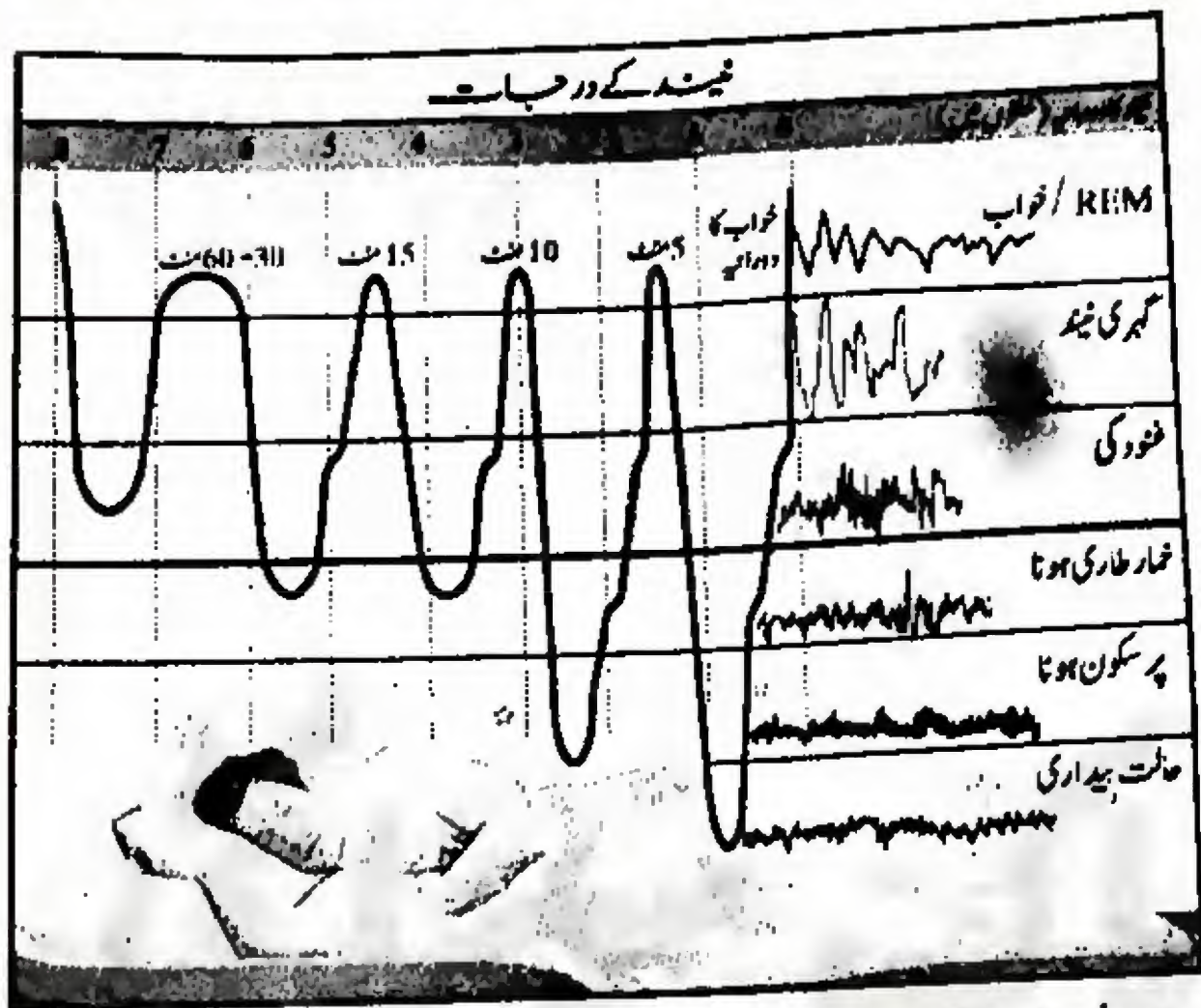
1950ء میں ایلی ہار Eugene Aserinsky نے
ایکٹرائک انسٹوگرام Electroencephalogram
ای۔ای۔ای۔ کا استعمال کیا جس نے خوابوں سے مختلف
حقیقت میں نئے نئے آثار کھلا دیے۔ Eugene
Aserinsky نے نیند کے مختلف ادوار کا مشاہدہ کیا
اور نیند میں دماغ میں خارج ہونے والی لہروں جن کو برین
ویو کہا جاتا ہے کے مختلف پٹرن دریافت کئے۔ اسی پٹرن
کے مطابق نیند کی مختلف ادوار میں درجہ بندی کی گئی۔
سائنڈ لہروں نے نیند کو دو اقسام میں تقسیم کیا ہے

این۔ ریم سلیپ اور NREM SLEEP اور

ریم سلیپ REM SLEEP

این۔ ریم سلیپ نیند کے چار ابتدائی ادوار ہیں جبکہ
ریم سلیپ نیند کا بالکل الگ اور آخری دور ہے
پہلا دور ایو سکون ہونا: اس دور میں ہم بستر پر نیم
دور ہوئے ہیں مگر جسم خود کو سونے کے لیے تیار کرنے
لگتا ہے۔ اس کا دورانیہ پانچ سے دس منٹ تک ہو سکتا ہے۔
عام زبان میں اسے کچی نیند بھی کہا جاتا ہے۔ اس دور میں
ای۔ای۔ای۔ پر دیکھا ہونے والی لہروں کا طول موج بہت
زیادہ اور رفتار سست ہوتی ہے ان برین ویو کو تھیٹا لہریں
کہا جاتا ہے۔

دوسرا دور غملہ کا طاری ہونا: اس مرحلے
کا دورانیہ بیس منٹ تک ہوتا ہے جس کے دوران لہروں کا
اخراج کا عمل تیز تر ہونے لگتا ہے اس فتر کے دوران
تھکے عضلات اچھے پڑ جاتے ہیں جس کی وجہ موثر
خود بخود کی کارکردگی کا سست پڑ جاتا ہے۔ دل کی دھڑکنے کی
شرح سست پڑنے لگتی ہے۔ بلڈ پریشر کم ہونا شروع ہو جاتا
ہے۔ دماغ کسی بھی بیرونی مداخلت یا اطلاع کو رد کرنا
شروع کر دیتا ہے۔ لہروں کے اس اخراج کو ای۔ای۔ای۔



کا دور جب ہے جو خواب بکھنے کے عمل کو بڑھا دیتا ہے۔ اس کے لئے سازگار ہے۔

بیداری کے دوران چکوں کا جھپکنا ایک قدرتی امر ہے۔ جس پر ہمارا احتیاز نہیں ہوتا۔ اس کی میکانیت یہ ہے کہ ہماری نظر جو کچھ دیکھتی ہے پلکیں جھپکنے کے دوران اس کا عکس دماغ کی اسکرین پر ختم ہو جاتا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق ہمارے دماغ کی اسکرین پر یہ عکس پھر وہ سیکڑے تک رہتا ہے۔ اس کے بعد جیسے جیسے پلکیں جھپکنے کا عمل جاری رہتا ہے اتنے ہی عکس ہمارے دماغ پر ختم ہوتے رہتے ہیں۔ اب اگر آنکھیں بند کر لی جائیں تو پلکیں جھپکنے کا عمل رک جاتا ہے جس کی وجہ سے آنکھوں کے سامنے سوائے اندھیرے کے کچھ نہیں ہوتا۔ یہی نیند کے ان مختلف فیر یا دور کے دوران ہوتا ہے جنہیں این۔ ایم۔ سلیپ NREM کہا جاتا ہے یعنی چلیوں کی حرکت ختم ہو جاتی ہے۔

ہزاروں سال سے اسی طرح کام کر رہا ہوتا ہے جس طرح بیداری میں کرتا ہے۔ ماسوائے اس کے کہ آپ کا جسم آرام و راحت میں ہوتا ہے۔

ریم سلیپ کے پورے ہونے کے بعد لہروں کا اخراج
واپس نیند دوسرے دور کی جانب ہو جاتا ہے اور تھینا
لہروں کا اخراج عمل میں آتا ہے اور پھر سے نیند کی یہ
سائیکل شروع ہو جاتی ہے۔ سائنسدان کے مطابق سلیپ
سائیکل کے ہر فوے منٹ بعد ریم سلیپ کے مرحلے میں
داخل ہوتے ہیں۔

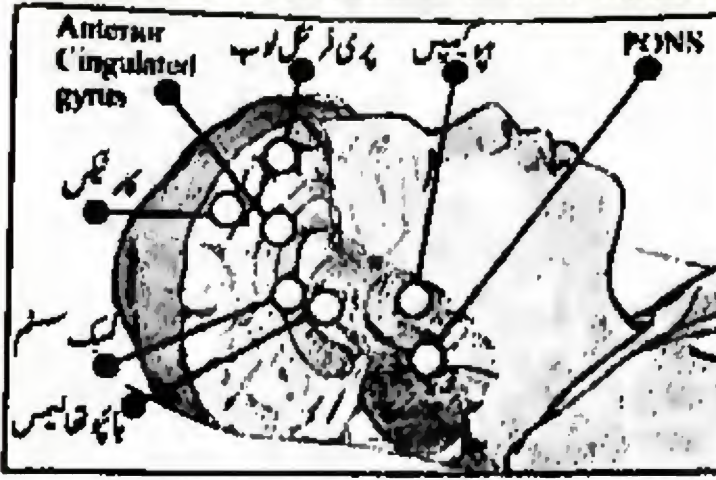
ریم سلیپ سے متعلق کئی حقائق زیر بحث ہیں۔ کئی
 سائنسدان اس بات پر متفق ہیں کہ ریم سلیپ کا خواب
 سے گہرا تعلق ہے۔ کچھ یہ بھی کہتے ہیں کہ اس کا مطلب
 ہرگز یہ نہیں کہ ریم سلیپ خواب دکھانے کی ذمہ دار
 ہے۔ اس کا مطلب صرف اتنا ہے کہ ریم سلیپ گہری نیند

کے لئے حافظے میں پہلے سے محفوظ اطلاعات کی بنیاد پر اس سے قریب ترین شے کے خدوخال میں احوال کر پیش کر دیتا ہے۔ جسے ہم خواب میں علامت کے طور پر لیتے ہیں۔ اسی لئے اکثر خواب علامتوں کی صورت میں نظر آتے ہیں۔ ایسا اس صورت میں بھی ہوتا ہے جب محفوظ ہونے والی اطلاع زیادہ واضح نہ ہو۔

ریفرق ہمیں بتاتی ہیں کہ ایک آدمی ایک رات کی نیند میں 9 یا اس سے زائد خواب دیکھ سکتا ہے جو نیند کے مختلف مراحل پر نظر آتے ہیں۔ ایک رات کی نیند میں 3 سے چار بار ریم سلیپ میں داخل ہوتا ہے۔ جو لوے سے ایک سو بیس منٹ یعنی تقریباً 1/3 گھنٹے کے بعد آتا ہے جس کا دورانیہ ابتدا میں کم ہوتا ہے مگر صبح تک کی آخری ریم سلیپ کا دورانیہ سب سے زیادہ ہوتا ہے اسی لئے اس وقت دیکھے جانے والے خواب زیادہ اہمیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں۔ کئی لوگوں میں اس کا دورانیہ چالیس سے پینتالیس منٹ تک ریکارڈ کیا گیا ہے۔ ایک صحت مند آدمی رات بھر ایک مخصوص روشن سے ان دور جاگ سے گزرتا رہتا ہے۔

کچھ لوگ شکایت کرتے ہیں کہ عرصہ ہوا انہوں نے خواب نہیں دیکھا۔ یہ بات سائنسی تحقیق سے غلط ثابت ہو چکی ہے۔ تجربے کے دوران دیکھا گیا ہے کہ وہ لوگ بھی ہر رات چار سے چھ خواب دیکھتے ہیں مگر انہیں خواب یاد نہیں رہتے اور خواب یاد نہ رہنے کی وجہ یہ ہے کہ نیند کی ابتدائی (1/3) ایک تہائی حصے میں خوابوں کے دقتے بہت مختصر ہوتے ہیں اور نیند بہت گہری ہوتی ہے۔ ان خوابوں کے دوران یا ان کے فوراً بعد اگر انسان جاگ جائے تو وہ خواب یاد رہتے ہیں۔ نیند کے آخری (1/3) ایک تہائی حصے میں خوابوں کے دقتے لمبے ہوتے ہیں۔ اکثر یاد رہنے والے خواب بیداری سے تقریباً اسی لمحے کے

ساکت ہو جاتی ہے اور آپ مکمل گہری نیند محسوس کرتے ہیں۔ اس دوران خواب نظر نہیں آتے۔ جب نیند حریف گہری ہو کر اپنے تھلے عروج پر پہنچتی ہے تو آنکھ بند ہونے کے باوجود چشموں میں حرکت شروع ہو جاتی ہے۔ جیسے ہی ان کی حرکت میں تیزی آتی ہے وہ اپنے حرکت کرنے لگتے ہیں۔ ہاتھوں کی یہ حرکت ڈلیوں پر دھک دھکالتی ہے جو پلک ہچکچکے سے پڑتا ہے۔ یعنی چشموں کے متحرک رہنے کا مطلب ہے کہ دماغ میں عکس بندی کا عمل جاری ہے۔ ریم سلیپ کے دوران آنکھیں بند ہونے کے باعث دماغ پر عکس باہر سے منتقل نہیں ہوتا بلکہ سارا دن کی اطلاعات جنہیں دماغ حافظے میں ریکارڈ کر لیتا ہے انہیں تمام اطلاعات کا عکس منتقل ہوتا شروع ہو جاتا ہے۔ جو کبھی دھندلا ہوتا ہے۔ کبھی بہت زیادہ شفاف۔ اس کا احصاء بھی ہماری سوچ اور خیالات کے بارے میں ہماری دلچسپی سے ہے۔ ہم جس خیال یا چیز پر اپنی توجہ مرکوز رکھتے ہیں اسی خیال یا اطلاع کا ہمارا دماغ سب سے پہلے انتخاب کرتا ہے اور اس کی عکس بندی میں مصروف رہتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنے کی بات ہے کہ جب کوئی چیز یا شے دماغ کی اسکرین منتقل ہوتی ہے تو اس کے ساتھ اس شے کے خواص و صفات کے بارے میں معلومات بھی متحرک ہوتی ہیں جو پہلے سے ہمارے دماغ میں موجود ہوتی ہیں۔ جیسے کہ ہمیں بچپن ہی سے یاد آیا ہے کہ آگ جلا دیتی ہے یعنی اس کی صفت جلا دینا ہے اور ہم نے چھو کر بھی محسوس کر لیا کہ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے۔ اب ریم سلیپ کے دوران خواب میں اگر آگ کسی صورت میں سامنے آجائے تو یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس کی گہرے محسوس ہو یا جلنے کے خوف سے اپنا آنکھ کھل جائے۔ اگر کوئی ایسی اطلاع ہمارے سامنے آجائے جس کے خواص اور صفات سے ہم واقف نہیں رکھتے تو ہمارا دماغ اس کو واضح کرنے



اندر اندر نظر آتے ہیں۔ خواب کے دوران انسان کا دماغ زیادہ متحرک ہوتا ہے۔ اگر باہر دماغ بھی متحرک ہو جائے تو خواب یاد رہتے ہیں، بصورت دیگر بھول جاتے ہیں۔ تحقیق کے دوران کچھ لوگوں کو خواب دیکھنے سے روک دیا گیا۔ دیکھا گیا کہ ان لوگوں کی یادداشت اور دوسری ذہنی صلاحیتیں بری طرح متاثر ہونا

شروع ہو گئیں اور چہرے ان میں وہ لوگ ذہنی طور پر اتنے متاثر ہوئے کہ پاگلوں جیسی حرکتیں کرنے لگے۔

نیسند کے دوران دماغ کئی سرگرمیاں:

پچھلے مہینوں سالوں میں کئی سائنس دانوں نے انسانی دماغ کو اپنی توجہ کا مرکز بنایا ہوا ہے۔ انہوں نے خصوصاً عصبی حصوں کے جال پر توجہ کی ہے جو ریزہ کی ہڈی سے لے کر دماغ کے حصوں تک پھیلا ہوا ہے۔ ان راستوں کو اگر بجلی یا دوسرے کمپیکل کے ذریعے چھوا جائے تو ان میں سے ایک بیداری اور دوسرا نیند پیدا کرتا ہے۔

تجربات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ خواب دیکھنے والے کو اگر کوئی اطلاع انہما کی جائے تو وہ اسے کسی نہ کسی طرح خواب میں دیکھ لیتا ہے۔

دوران خواب گو کہ جسم پوری طرح ساکت و جامد ہوتا ہے، مگر دوران خون، دل کی دھڑکن، تنفس اور دیگر غیر اختیاری عوامل خواب کے نظام کے مطابق بالکل اسی طرح متحرک ہوتے ہیں جس طرح بیداری میں خود کار نظام کے تحت کام کرتے ہیں۔

ذہنی تحریکات جب جسم میں پھیل کر کام کرتی ہیں تو بیداری ہیں اور ذہنی تحریکات جب جسم سے آزاد ہو کر عمل کرتی ہیں تو خواب ہیں۔

دماغ کے وہ حصے جو نیند کے دوران سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں:

۱۹۷۸ میں ڈاکٹر ہو بسن نے دماغ کے ان حصوں کا پتہ لگایا جو نیند کے دوران اپنی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ان میں ہائپو تھالیس، حرام مغز، کارٹیکس، پری فرانتل لوپ سب سے اہم ہیں۔

کارٹیکس: Cortex خاکستری رنگ کی دماغ کی بیرونی پرت کارٹیکس کہلاتی ہے۔ یہ انسانی آنکھ سے دیکھے جانے والی اشیاء کو تصویری شکل و خال میں ڈھالتا ہے۔ ریم سلیپ کے دوران یہ اتنا ہی فعال ہوتا ہے جتنا بیداری کے دوران ہوتا ہے۔

ہیپو کیپس: Hippocampus چونکہ اس کی شکل سمندری گھوڑے سے ملتی جلتی ہوتی ہے اس لئے اسے ہیپو کیپس کا نام دیا گیا ہے جو کہ لاطینی زبان کا لفظ ہے۔ ہماری عارضی یادداشت short term memory اور لانگ ٹرم یادداشت Long term memory میں اطلاعات ہیپو کیپس کے ذریعے ہی پہنچائی جاتی ہیں۔ ایک طرح سے ہیپو کیپس چیزوں کو ترتیب میں لانے کی جگہ ہے۔ جہاں آنے والی اطلاعات کا پلندہ ترتیب وار کیا جاتا ہے۔ کام کی اطلاع لانگ ٹرم میموری میں بھیج دی جاتی ہے اور وہ معلومات جس کی آپ کو ضرورت نہیں ہوتی واپس کر دی جاتی ہے۔

پری فرنٹل لوپ Frontal Lobe: یہ دماغ کا سب سے آگے کا حصہ جسے ہم پیشانی یا ماتھا بھی کہتے ہیں کا

میں دماغی حصہ کہلاتا ہے۔ جہاں سے اطلاعات موصول کی جاتی ہیں۔

لمبک Limbic system دماغ کے ہائی حصے میں اعصاب کا پیچیدہ نظام جو تحریک، یادداشت اور جذبہ کو متاثر کرتا ہے۔ یہ بھی دماغ کا ایک حصہ ہے کہ این۔ ایم سلیپ کے دوران لمبک سسٹم کا کوئی خاص کردار سامنے نہیں آتا۔

PONS: حرام مغز کا ایک مخصوص حصہ جسے پونز کہا جاتا ہے۔ یہ دراصل عصبی ریشوں کی ایک پٹی سی ہوتی ہے جو دماغ کے مختلف خانوں ایک دوسرے سے جوڑنے کا کام کرتی ہے۔ یہ اس لحاظ سے اہمیت کا حامل ہے کہ خواب کا فکر آنکار ٹیکس کی فعالیت پر منحصر ہے۔ مگر اس سے ایم سلیپ کا آغاز نہیں ہوتا۔ سائنسدان ان کے مطابق پونز میں دو مخصوص قسم کے نیورون پائے گئے ہیں جن کے فعال ہونے پر ایم سلیپ کا دور شروع ہوتا ہے۔ اور پھر کار ٹیکس خواب دکھانے کا عمل شروع کرتا ہے۔

Anterior cingulate gyrus دماغ کے اس حصے کا تعلق توجہ اور تحریک سے ہے۔ یہ بھی ایم سلیپ کے دوران بہت زیادہ فعال رہا گیا ہے جس کی وجہ شاید خوابوں کا جلدی جلدی کم وقتوں یا اور مختلف صورتحال تبدیل بدل کر آتا سمجھا جاتا ہے۔

اب ذرا تفصیل سے دیکھتے ہیں کہ دماغ رات میں کیا سرگرمیاں انجام دیتا ہے۔

پہلا مرحلہ: سورج غروب ہونے کے بعد جیسے ہی اندھیرا پھیلتا شروع ہوتا ہے۔ ہمارے دماغ کے بائیں حصے کی حرکات و سکنات غیر محسوس طریقے سے بند رہ جاتی ہیں۔ لیکن جس کی وجہ سے ہم حرکات محسوس کرنے لگتے ہیں۔ جس کی وجہ سے سنیل گینڈ سے روشنی کی عدم موجودگی یا اندھیرے میں ایک ہارمون میلاٹونن کا

اخراج ہے جو کہ ایک قدرتی عمل ہے۔ اس کا کام آپ کے جسم کو نیند کی جانب مائل کرنا ہے۔ جیسے جیسے اس کی مقدار بڑھتی جاتی ہے آپ کی سونے کی خواہش بڑھتی جاتی ہے۔ آنکھیں نیند کے بوجھ سے پونچھل ہونے لگتی ہیں۔ اس مرحلے پر ای۔ ای۔ جی۔ پر خارج ہونے والی برین ریویز کا طول موج چھوٹا اور رفتار بہت زیادہ رہتا ہے۔

دوسرا مرحلہ: ہر رات جب آپ سو جاتے ہیں تو نیند کی آغوش میں جانے کے لیے گھنٹہ بعد، دماغ میں لکڑی برقی لہروں خاص طور پر دماغ کو اس حصے سے پیدا ہوتی ہیں جو کہ ریویز کی ہڈی کے ساتھ جڑا ہوتا ہے اس کو حرام مغز یعنی Stem Brain کہتے ہیں۔ ان سے قاعدہ، مختصر برقی لہروں کا سیلاب ایک مخصوص طول موج پر آ جاتا ہے جس کی رفتار سست ترین ہوتی ہے۔ اس وقت growth hormone کروٹھ ہارمون کا اخراج عمل میں آتا ہے جو بائیں اور عضلات میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتے ہیں، گردے زیادہ چستی سے فلٹریشن کا عمل کرتے ہیں۔ اسی دوران corticosteroid ہارمون خارج ہوتے ہیں جو ہمارے دفاعی نظام اور پیاروں کے خلاف مزاحمت کو بہتر بنانے پر کام کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک کیمیائی مادہ بائوٹین Biotin ایک مخصوص ہارمون کا اخراج کرتا ہے جو ہمارے اور AURA کو توانا رکھتا ہے۔ یہ جانتا بھی ضروری ہے کہ اس نیند میں ہم خواب نہیں دیکھتے۔

تیسرا مرحلہ: برقی لہروں کی ہائی فرائیکوئسی 50 ہرٹز کے قریب میں ان برقی لہروں اور کیمیائی مادوں کا ایک سیلاب دماغ کے سامنے والے حصے میں جمع ہو جاتا ہے اس حصے کو Lobe Frontal کہتے ہیں۔ جبکہ دماغ کا فاکسٹری حصہ یعنی کار ٹیکس ان برقی جھٹکوں اور کیمیائی مادوں کے انجماع سے ترتیب تلاش کرتا ہے۔ اس دوران

انسان کے جسم و حرکت پر اثر ہے اور ایک ہی قسم کی حرکت کو دہرائے دماغ کو سائنس دانوں نے اس کے واسطے دماغ کی حالت کو دیکھ رہا ہے کہ اس کے واسطے اسے خواب دیکھنے کا عمل کتنی ہے۔

ریم سلیپ کے دوران سیروٹونین Serotonin اور ہشامن Histamine افراتفرج پائل رک جاتا ہے۔ سیروٹونین Serotonin کی کمی ہمارے مود، جذباتی کیفیات، ہجرت کا لگنا اور ہمارے پر اثر ہوتا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق اس کا ڈپریشن سے بھی گہرا تعلق ہے کیونکہ یہ ہارمون ہمارے جذبات اور مود کو توازن میں رکھتا ہے۔ ہشامن Histamine بھی کیمائی ہے جسے جوجینڈ لانے کے عمل کو روکتا ہے اور بیدار رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم کے دفاعی نظام کا اہم جز ہے۔ بالخصوص الرجی Allergies میں اس کا اثر بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح سمجھا جائے کہ ہم نیند پر مروجہ مزید اس عمل سے گزرتے ہیں مگر جاننے کے بعد، شعوری حافظ، ان خوابوں کی تفصیل بول چکا ہوتا ہے۔ خواب کی یہ تصویریں، قبول ماہرین نفسیات، انتہائی شعور میں ملتی جاتی ہیں۔

خواب کہاں بنتے ہیں

خواب انسان کے دماغی حصے برین سٹیم یعنی حرام منظر میں ہی بنتے ہیں یہ حصہ دل کی دھڑکن، معدہ کی حرکت اور پیشاب پھینکے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ اور یہ اصلاتی نظام خود کاری ہے یعنی بغیر ارادے کے ہنگام سرانجام دیتا رہتا ہے۔ اور اسی کو آٹو نوک نروس سسٹم بھی کہتے ہیں اس میں دو اہم قسم کے نیورونز ہوتے ہیں جو نیند کو کنٹرول کرتے ہیں اور ان میں تعلق قسم کے کیمائی ہوتے ہیں۔ ایک قسم کے نیورونز دماغ کی کوئین (Acetylcholine) کی کمیائی پیدا کرتے ہیں۔

یہ نیورون R.F.M نیند کے دوران فعال ہوتے ہیں۔ دوسری قسم کے نیورون، H.pinoephriو کیمائی ہوتے ہیں اور پرائیمن کے ذریعے عمل کرتے ہیں اور یہ R.F.M نیند کے دوران غیر فعال ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ R.F.M نیند کے دوران، جب دماغ کی کوئین دماغی نیورون کام کر رہے ہوتے ہیں تو خواب شروع ہو جاتا ہے لہذا ہم کہہ سکتے ہیں کہ دماغ کی کوئین ہی وہ مود ہے جس سے خواب بنتے ہیں۔ اس بات کی تصدیق کے لئے تجرباتی طور پر ملی کے Mcom Brain میں ایسے کیمیکلز جو کہ دماغ کی کوئین سے ملے جلتے تھے۔ بذریعہ انجکشن داخل کیے گئے تو ملی میں R.F.M نیند شروع ہو گئی۔ اس کے علاوہ ایسے مریض جو دماغ کی کوئین کو ڈیٹا بڑھانے والی ادویات استعمال کر رہے تھے ان میں نیند اور خواب کا عمل رک گیا۔

ریم سلیپ کے دوران دیکھے جانے والے خواب یاد رکھنے مشکل ہوتے ہیں۔ کیونکہ دماغ کا یادداشت محفوظ کرنے والا حصہ اس وقت سوت ہوتا ہے۔ مگر سائنس یہ بھی ثابت کرتی ہے کہ اگر ریم سلیپ کے دوران دیکھے جانے والے خواب کے دوران ہی آٹھ کل جائے روزیادہ تر کو بتا خواب یاد رہتا ہے۔ خواب کے عمل کے دوران، دماغ کی کوئین دماغی نیورونز، دماغ کے سب سے بڑے حصے Cortex کو جلدی جلدی سکڑ بیچتے ہیں۔ اور ان کی ان اطلاعات کو ایک ہاسٹی کیمائی کی نقل دے دیتا ہے۔ اس مقصد کے لئے وہ پہلے سے موجود یادداشت سے مدد لیتے ہیں مگر یہ سٹی خواب دیکھنے والے کی خواہشات، خوف اور ذہنی تعلق پر منحصر ہے۔ Cortex کا تعلق، خوردگر اور عقلی صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ اس اصلاتی نظام کے ساتھ بھی ہے جس کو ہم اپنی مرضی اور ارادے سے استعمال کرتے ہیں۔

2014

خوابوں کے بارے میں بہت عرصے سے چر
سوالیات، جواب طلب تھے جواب جدید سائنسی تحقیقات
کے نتیجے میں واضح ہو گئے ہیں۔ مثلاً خواب اشاعت یا
ملاحضوں کی شکل میں کیوں دکھائی دیتے ہیں۔ خواب میں
صوریں بڑی واضح ہوتی ہیں کیونکہ دماغ، قسطنطین سے کام
کرتا ہے اور اعلیٰ درجہ کا قسطنطین (Association) غیر
تفصیلی اور علامتی ہوتا ہے جو بہت سارے مواد کو ایک مختصر
تصویری شکل دے دیتا ہے۔ اسی علامتی طریقہ کار سے
حافظہ کے کام کرنے کا سراغ بھی لگایا گیا ہے کہ ہم اپنے
حافظہ کو جذباتی مواد یا واقعات کی شکل و صورت یا کسی اور
خاص وجہ سے بھی محفوظ یا ترتیب دیتے ہیں۔

سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ R.E.M نیند کے
دوران، جو "تھورنٹ" خواب دیکھنے کے عمل میں حصہ نہیں
لیتے ان کا تعلق "توجہ" اور "احساس ذات" ہے شاید اسی
لئے خواب کے دوران یادداشت بہتر طریقے پر کام کرتی
ہے اور ہم ماضی کے دور دراز واقعات کو بھی آسانی سے یاد
کر لیتے ہیں کیونکہ "توجہ" اور "ارادہ" معطل ہوتا ہے۔ تاہم
شعور بیدار ہونے پر 95% خواب بھول جاتا ہے اس کی
وجہ یہ ہے کہ دریا یادداشت (Long Term
(Memory کے کیمیکلز Epinephrine اور
پروٹین، خواب کے دوران کام نہیں کرتے لہذا خواب
زیادہ تر تک نہیں رہتے۔

خواب میں جسمانی حرکات، سننے، بولنے اور دیکھنے کی
حسی (Senses) کو کام کر رہی ہوتی ہیں لیکن ذائقہ اور
بوحسوس کرنے والے والے نورانز مکمل طور پر غیر فعال
رہتے ہیں اور خواب کے دوران کسی قسم کا حصہ نہیں
لیتے۔ تاہم اس کے حلقے بھی اختلاف رائے
ہے۔ سائنسدان انجی وٹوکی سے کچھ کہنے سے قاصر ہیں۔

خواب میں روزانہ تیرہ، ناقاب کرنا اور اڑنے ہوئے
دیکھنے کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی حرکات کو کنٹرول کرنے
والے "تھورنٹ" نیند کے دوران اپنے ہی متحرک ہوتے
ہیں جتنے کے بیداری میں۔

خوابوں کے عجیب و غریب ہونے کی بنیادی وجہ یہ
ہے کہ R.E.M نیند کے دوران، Cortex باہر کی دنیا
کے بجائے حرام مغز سے سنتز وصول کرتا ہے اس لئے
مختصر اور بے قاعدہ قسم کی اطلاعات کو یا معنی شکل دینے
کے لئے خواب ایک عجیب شکل اختیار کر لیتا ہے تاہم ان
اطلاعات یا اشارات کا تعلق، حقیقی زندگی سے اس لئے ہوتا
ہے کہ ان کی بنیاد یادداشت ہے جو Cortex میں
محفوظ پڑی ہے۔

ایک نوزائیدہ بچہ کی R.E.M نیند، سنل کے بچہ
سے دوگنی ہوتی ہے۔ شاید R.E.M نیند، دماغ کی ترقی،
نشوونما اور بدھوتی کے لئے ضروری ہے۔ بچا وجہ ہے
کہ نومولود بچوں میں ریم سلیپ کا دورانیہ ان کی کل نیند
کے 50% صد پر مشتمل ہوتا ہے۔ جو بتدریج عمر کے
ساتھ ساتھ کم ہوتا چلا جاتا ہے۔ بالغ افراد میں نیند کا 20%
سے 25% حصہ ریم سلیپ پر مشتمل ہوتا ہے۔ جب کہ
بزرگ افراد میں یہ حریہ گھٹ کر پندرہ سے دس فیصد رہ
جاتا ہے۔

علامہ جنس کوئی نیا اور پیشہ دلی صلاحیت دیکھنے سے
R.E.M نیند میں اضافہ ہوتا ہے جو لوگ R.E.M نیند
سے محروم ہوتے ہیں ان کو چیزیں یاد کرنے میں مسئلہ پیدا
ہوتا ہے R.E.M نیند کے دوران بعض "تھورنٹ" بالکل
غاشوش اور غیر فعال ہوتے ہیں اس لئے جانتے پر وہ
"تھورنٹ" بہتر طریقے پر کام کرتے ہیں اور اس طرح
خواب میں لگے دن کے کام کے لئے مطلوبہ توانائی اور
پیشہ سیکھتے ہیں۔

دوران خواب علم اور صلاحیتیں کا حصول

تعلیم بشریہ خواب ہماری اسلاف کا
موجود نسخہ:

روحانی علم کے ماہرین کے مطابق شعوری حواس
یعنی حواس خمسہ دماغ انسان کو مادی دنیا میں قید رکھتا
ہے اور لاشعوری حواس کا دماغ انسان کو مادی دنیا کی
دنیا سے متعارف کر دیتا ہے۔ ماضی کا جائزہ لیں تو محسوس
ہوتا ہے کہ ہمارے اسلاف نیند اور اس کے دوران
تعلیم کے نظریے کو عملی طور پر
لپٹائے ہوئے تھے۔ ہمارے

بزرگوں میں سے اکثر کا یہ طریقہ کار اب آج بھی کئی
گھرانوں میں، دواؤں، لٹائیاں یا نیند سوتے وقت بچوں کو



انبیاء کرامؑ اور اولیاء کرامؑ کے واقعات سناتے، مائیں
اپنے بچوں کو گوریاں سناتیں جن کے ذریعے بچوں کا دینی
رابطہ اللہ سے قائم کر لیا جاتا یا گھریلو باتوں کا تذکرہ کرتا
جن سے محبت اور خلوص کی لہریں بچے میں
منظمل ہو جاتیں۔

جدید ریسرچ کے مطابق رات کو سوتے وقت
ذہن میں گوئیے والی آواز انسان کے Behaviour پر
اثر انداز ہوتی ہے اور وہ ان
آوازوں کو لاشعوری طور پر اپنی

زندگی میں شامل کرنا چلا جاتا ہے۔ اسی طرح سوتے
وقت پڑھی جانے والی کتب کے تاثرات لاشعور پر
نہایت گہرے مرتب ہوتے ہیں۔ Sleep
Learning کی ریسرچ کے مطابق سونے کے بعد
اور بیداری کے وقفے سے پہلے کی فہم کے دوران
ماحول میں موجود آوازیں ہونے کیسے گہری
یادداشت کا حصہ بن جاتی ہیں اور پھر ہماری
شخصیت کا۔

برازیل میں برین ایڈوانسڈ سائنس
Brain and Mind Science
جریدے کی ایڈیٹر ڈاکٹر سیلیوا بیلینا
Seleva Helena نے نورو سائنس
سے متعلق اپنے ایک مقالے میں لکھا ہے
کہ ”یہ خیال غلط ہے کہ دوران نیند علم
دماغ سکون کی حالت میں ہوتا ہے۔ کوئی بھی
فرد جب سوتا ہے تو اس کا دماغ ڈیٹا
پر ویسٹک شروع کر دیتا ہے۔ نیند کی حالت میں

آلفا لہریں: Alpha Waves

انہن کی چمکوں حالت میں یہ لہریں پیدا ہوتی ہیں۔ جب فرد نیم بیداری کی حالت میں ہوتا ہے۔ بہتر لیٹنے کے بعد نیند کا ابتدائی درجہ Hypnagogic Stage یعنی نیند طاری کرنے والا مرحلہ کہلاتا ہے۔ اس اسٹیج میں دلغ آلفا لہریں گنتی کرتا ہے۔ دراصل یہ لہریں لا شعور کی طرف لے جانے والے راتے کا دورانیہ ہے۔ Non REM Sleep نیند کی حالت میں داخل ہونے کے فوراً بعد اور بیدار ہونے سے پہلے کا درجہ ہے۔ دوسرے درجے میں نیند کی کیفیت مختلف ہوتی ہے۔ یہ Hypnagogic اسٹیج سے نسبتاً گہری نیند ہے اور اکثر لوگ نیند کے اس درجے سے ہی جاگ جاتے ہیں۔

تھیٹا لہریں: Theta Waves

یہ لہریں گہری نیند کی حالت میں دلغ میں چلتا شروع ہو جاتی ہیں۔ جب جسم و اعضاء کی حرکت ڈھلی پڑ جاتی ہے تو دلغ میں حافظہ کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے، یوں سیکھنے کا عمل نہایت تیز رفتاری کے ساتھ انجام پاتا ہے۔ ماہرین نے تھیٹا لہروں کی موجودگی میں Sleep Learning سے فائدہ اٹھا کر غیر مادری زبان سیکھنے کے عمل کو آسان بنانے کی کوشش کی ہے۔ اس کوشش کے مثبت نتائج حاصل ہوئے ہیں۔

ڈیلٹا لہریں: Delta Waves

یہ لہریں انتہائی گہری نیند میں دلغ پر غالب ہوتی ہے۔ برقی کرنٹ کی ان لہروں کی فریکوئنسی بہت کم یعنی 4-5 ہائیگزی سیکنڈ ہوتی ہے۔ یہ لہریں عام طور پر سلاو ویوز Slow Waves سے تریں لہریں کہلاتی ہیں جن کی نیند پر نیند کے اس درجے کو سلاو ویوز سلیپ بھی کہا

دلغ کے تمام خوراک تیزی سے حرکت کرتے ہیں۔ جب ہم کوئی ناکمل کھیلتے ہیں یا کوئی نئی چیز سیکھتے ہیں تو خواب میں عام دلغ اس عمل کو ذرا تارہتا ہے، اس طرح طاری سیکھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ سیکھنے کا عمل بیداری میں سیکھنے سے دو گون صورتوں میں یہ لہریں دلغ پر پہنچے اثرات مرتب کرتی رہتی ہیں۔ Sleep Learning یعنی دوران خواب تعلیم کے طریقہ کار میں نیند کی مختلف حالتوں کا خصوصی دھیان رکھا جاتا ہے۔ بہرین خواب کے مطابق نیند کی ہر حالت لہریں جگہ اہمیت کی حامل ہے۔

دوران نیند دلغ پر اثر انداز ہونے والی لہروں کی جانچ کے لئے ایک انسٹرومنٹ E.E.G یعنی Electro-Encephalograph استعمال ہوتا ہے دوران نیند سیکھنے کے عمل یا نیند کی حالتوں کا تعین کیا جاتا ہے کہ طالب علم نے دوران نیند سیکھنے کا عمل نیند کے کس درجے میں انجام دیا۔

دلغ میں چلتے والے برقی کرنٹ جنہیں دماغی لہریں کہا جاتا ہے کو چار گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1۔ بیٹا لہریں: Beta Waves

2۔ آلفا لہریں: Alpha Waves

3۔ تھیٹا لہریں: Theta Waves

4۔ ڈیلٹا لہریں: Delta Waves

خوراک کا بہاؤ ہے جو بتدریج گھٹتا رہتا رہتا ہے۔ اسی بہاؤ سے مختلف فریکوئنسی کا برقی کرنٹ لہروں کی صورت میں نکل آتا ہے۔ جس کی مقدار مسلسل درجہ قرار ہے۔

بیٹا لہریں: Beta Waves

یہ لہریں حالت بیداری میں انسان پر غالب ہوتی ہیں۔

بڑھ چکے ہیں، اپنا وزن کم کر سکتے ہیں، سونے کے دوران آپ موسیقی سیکھ سکتے ہیں اور کسی ناپسندیدہ عادت سے چھٹکارا بھی پاسکتے ہیں۔ انہیں مشاہدات کی بنیاد پر ماہرین نے دوران خواب مختلف طریقہ تعلیم وضع کرنے کی کوشش کی۔ جس میں کچھ کامیاب ہوئے اور کچھ ابھی تحقیق کے مزید مراحل میں ہیں۔ ان میں سے چند کا ذکر کرتے ہیں۔

دوران خواب غیر مادری زبان سیکھنے :
ذریعہ اظہار اور پیغام رسانی کے لئے الفاظ کے استعمال کی تاریخ انسانی تاریخ جتنی پرانی ہے۔ ہر زبان کے اپنے مخصوص الفاظ اور طریقہ ادائیگی ہوتا ہے۔ دور حاضر میں جیسے جیسے قاصد ملتے جلتے جا رہے ہیں دوسری زبانوں کے سیکھنے کی ضرورت و اہمیت بھی بڑھتی جا رہی ہے۔ کسی بھی غیر زبان کے سیکھنے کا عمل ایک مشکل کام ہے۔ کچھ زبانیں تو جتنی دلچسپ ہیں اتنا ہی زیادہ مشکل ان کا سیکھنا ہے جیسے جاپانی، اسپینش یا چینی زبان۔

وقت کی ضرورت کے تحت نئی زبانوں کی تدریس نہ صرف ثانوی بلکہ اعلیٰ تعلیم کے نصاب میں بھی شامل ہے۔ نئی زبان کے سیکھنے کے لئے کئی امور کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

غیر مادری زبان سیکھنے میں سب سے بڑا مسئلہ یہی ہوتا ہے۔ غیر مادری زبان کی آموزش کو تیز تر کرنے کے دو اہم طریقے ہیں.....

پہلا طریقہ یہ ہے کہ موضوع، طریقہ کار، ترحیب اور سامان و آلات جو استعمال کیا جائے وہ زبان سیکھنے کے مقاصد کے عین مطابق ہوں۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ذاتی طریقے سے زبان سکھائی جائے اور طالب علم کے مزاج سے پورا پورا کام

جاتا ہے۔ سائنسدان مانتے ہیں کہ کسی بھی زبان یا کام کے سیکھنے اور سکھانے کے لئے نیند کا یہ درجہ بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔

SWS سلو ویوز سلپ لور

ریم سلپ میں فرق

ڈیلتا برین ویوز کے مرحلے پر جو بھی معلومات یا اطلاع دماغ کو پہنچائی جائے وہ من و عن قبول کر لیتا ہے اور ہماری یادداشت کا حصہ بن جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق نیند چونکہ ہماری رزومرہ کے معمول کا ایک حصہ ہے۔ رات سے دن میں اور دن سے رات میں اچھٹنے والی سائیکل کا ایک حصہ ہے۔ جسے ہم حواس کی تبدیلی بھی کہتے ہیں۔ یعنی بیداری سے نیند کے حواس اور نیند سے بیداری کے حواس میں تبدیلی۔ اب اس سائیکل کے دوران چوبیس گھنٹے میں ہماری نیند بھی مختلف درجات اور کیفیات سے گزرتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ صبح، سہ پہر اور شام کے اوقات میں نیند سلو ویوز سلپ کے درجے تک پہنچتی ہے جس کی ایک مثال قیلولہ ہے۔ بہت سے ممالک میں قیلولے کو خصوصی اہمیت دی جاتی ہے۔ قیلولہ کرنے والوں کے یادداشت اور کام کے حوالے سے نتائج ہمیشہ مثبت ثابت ہوئے ہیں۔

ماہرین کے مطابق اس لئے اب ضروری نہیں کہ ہم رات میں SWS سلو ویوز سلپ کا انکار کریں۔ اگر ہم منصوبہ بندی اور پراپر پلان کے تحت قیلولہ کا وقت بنائیں تو یہی ہم SWS سلو ویوز سلپ کے ذریعے سے اپنی مرضی کے نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

اس مرحلے پر صرف زبان ہی نہیں سیکھی جاسکتی بلکہ آپ کوئی مشین جیسے موٹر بائیک چلانا بھی سیکھ سکتے ہیں، تیرہپ کرنا سیکھ سکتے ہیں، اپنی ٹیچنگ پیڈ کو

لیا جائے۔

یہ دونوں طریقے ایک دوسرے سے قریبی تعلق رکھتے ہیں۔ لیکن ان کی خصوصیات اور طریقہ استعمال الگ الگ ہیں۔ پہلا طریقہ روایتی تعلیم کے دائرے کے اندر آتا ہے اور دوسرا طریقہ مغربی ماہرین کے مطابق ”جدید“ ہے جس کا ہم یہاں ذکر کریں گے۔ مگر پہلے ہم بتائیں گے کہ ای ای جی انسٹرمنٹ کس طرح تعلیم میں مددگار ثابت ہو۔

دورانِ خواب تعلیم اور

ای ای جی سسٹم کا استعمال

خواب اور نیند پر ریسرچ کرنے والے ماہرین نے بھی زبان کی آموزش Learning کے لئے کئی تجربے کئے ہیں۔ خواب کے ذریعے تعلیم sleeping learning کو نیند کے مختلف درجات پر منطبق کیا گیا ہے۔ سائنس ماہرین کے مطابق دماغ کے دونوں حصے یعنی دایاں اور بائیں دماغ مختلف قسم کے حواس بناتے ہیں۔ دائیں دماغ کا تعلق لاشعوری حواس سے اور بائیں دماغ کا تعلق شعوری حواس سے ہے۔ دایاں دماغ وجدانی دماغ ہے اور بائیں دماغ منطقی اور تنقیدی دماغ ہے۔ دائیں دماغ میں لامحدود علوم ہیں اور بائیں دماغ میں محدود علوم کا ذخیرہ ہے۔

فریڈرک جے ایونز، لارنس اے گسٹن، ڈونلڈ این او کوئیل مارٹن، ٹی اورنے، رولڈ ای شورٹائی افراد یونیورسٹی آف پنسلوانیہ، فلاڈلفیا کے شعبہ تجرباتی نفسیات کے ریسرچرز ہیں۔ ان کی ریسرچ کے مطابق طالب علم دو یا تین راتوں میں دی گئی ہدایت کے مطابق سیکھنا شروع کر دیتا ہے اور پانچ ماہ تک یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔

B.E.G سسٹم سے نیند کی حالت کو ایک

مقررہ معیار پر پرکھا گیا، جو ایک معیاری طریقہ کار ہے۔ اس میں Type-R8 چینل ڈائٹو گراف کے ذریعے یہ پتہ چلتا ہے کہ اب نیند اپنی پہلی اسٹیج کی طرف جارہی ہے۔ اس دوران ہدایات دہرائی جاتی ہیں، یکساں اور ایک جیسی دھیمی آوازوں کو ذہن میں داخل کیا جاتا ہے۔ اس دوران کوئی جھجکاؤ یا کوئی ہدایتی اشارہ نہیں دیا جاتا۔ اگر سکھانے والا ان آوازوں کو اس طرح محسوس کروائے کہ الفاہروں کی موجودگی میں اس کے ذہن میں کوئی واضح علامت بن جائے تو یہ ایک اہم کامیابی ہے۔

ڈی سائیکلر دس EEG desynchronous

میں وہ درجہ ہے جہاں لاشعور کا دروازہ کھلتا ہے۔ جبکہ RBM کی سطح پر نیند اس مرحلے پر ہوتی ہے کہ فرد کسی بھی خیال کی موجودگی یا غیر موجودگی کو محسوس نہیں کر سکتا۔

پہلی ہدایت نیند کے پہلے درجے میں دی جاتی ہے جب طالب علم ایک Stage سے گزر جاتا ہے تو پھر وہ دوسری اسٹیج کی طرف جاتا ہے۔ دونوں ہدایات کو test کیا جاتا ہے اور جس ہدایت کو طالب علم نے زیادہ بہتر طور پر سیکھا ہوتا ہے اسی طرز پر اسے آگے تعلیم دی جاتی ہے۔ جب طالب علم 5 سے 7 گھنٹے بعد نیند سے جاگتا ہے تو حائفے میں محفوظ کیے جانے والے مواد پر نہ تو اس کا ذہن مزاہمت کرتا ہے اور نہ ہی وہ کوئی سوال کرتا ہے۔ یہ ذہنی کیفیت سیکھنے کے عمل میں معاون کردار ادا کرتی ہے۔ اسی طرح سیکھنے کے عمل کو مسلسل یکساں دیکھا گیا ہے۔

ایک تحقیقی تجربے کے دوران 18 میں سے 11

www.paksociety.com

طالب علموں کے سامنے جب پہلے درجے میں ہدایتی الفاظ ڈھرائے گئے تو انہوں نے اس کو نیند کے درجہ اول میں سیکھا۔ چہ طالب علموں نے پہلے درجے میں سکھے گئے ہدایتی الفاظ کو اسی طرح ڈھرایا جس طرح انہیں سکھایا گیا تھا۔ پہلے درجے کا اظہار کرنے والے گیارہ افراد نے پہلی رات دو ہدایتوں کو قبول کیا۔ ان گیارہ میں سے آٹھ افراد نے یہ محسوس کیا کہ انہوں نے کچھ سیکھا ہے لیکن وہ یہ بتانے سے قاصر رہے کہ انہوں نے کیا سیکھا جب وہ سو رہے تھے اور دوسری رات پر اسے بیان نہیں کر سکے۔۔۔۔۔ جبکہ تین افراد نے انہیں دہرایا۔ انہوں نے یہ بھی بتایا کہ شاید وہ اس وقت جاگ رہے تھے اور الفاظوں کے زیر اثر تھے۔ یعنی انہوں نے غنودگی کی حالت میں یہ ہدایتی الفاظ سکھے۔ ۱۱ میں سے تین افراد پر جب لفظی تلازمی آزمائش Word association test کی گئی تو انہوں نے نئی زبان کے الفاظ کو کسی حد تک ڈھرایا۔

۱۔ ہالپنوپیدیا Hypnopaedia

یہ فطری نیند میں آموزش Learning کا طریقہ ہے۔ اس میں دوران نیند سیکھنے کے عمل کی تربیت لینے والے شخص کو کوئی ہدایت دی جائے تو وہ ان ہدایات کو قبول کرتا ہے کیونکہ اس دوران دماغ پر الفاظوں کا غلبہ ہوتا ہے۔

سمیشن نامی ایک امریکی ریسرچر نے ناخن چبانے کی عادت میں جتنا 20 لڑکوں کے گروپ پر Sleep Learning کا تجربہ کیا۔ تجربہ کرنے والے گروپ کے لڑکوں کے سامنے دوران نیند 54 راتوں میں 300 بار اس جملے کو ڈھرایا گیا کہ ”میری انگلیوں کے ناخنوں کا ذائقہ کڑوا ہے۔۔۔۔۔“ تجرباتی گروپ کے شرکاء پر اس کے 40 فیصد اثرات مرتب ہوئے اور کچھ لڑکوں نے ناخن چبانے کی عادت کو ترک کر دیا اور کچھ لڑکوں کے اندر اس عادت میں کمی نوٹ کی گئی۔

ہالپنوپیدیا کے ذریعے اب تک مختلف تجربات کیے جا چکے ہیں۔ نیند کے پہلے درجے میں الفاظوں کی موجودگی کے دوران طالب علموں کو کسی نئی زبان کے

لیونیک یونیورسٹی کے ریسرچر Bjorn Rasch نے چند رضاکاروں کو کارڈ گیم کھیلنے کو کہا جن کو تربیت دار رکھ دیا گیا۔ کھیڈ پر ہونے والے ڈسپلے ہونے والے میچنگ کارڈ کی پوزیشن کو یاد رکھنا تھا۔ اس کھیل کے دوران کمرے میں گلاب کی خوشبو پھیلی رہی اور یہ بھی خیال رکھا گیا کہ یہ خوشبو رضاکاروں کی ناک میں رچ بس جائے۔

دوران خواب تعلیم کے لئے وضع کردہ طریقے:

دوسرے دن نیند سے پہلے رات کو سونے کے دوران چند رضاکاروں کو کو نیند کے پہلے مرحلے پر گلاب کی خوشبو سونگھائی گئی۔ جب کہ چند کو سلو ویو

31

اکتوبر 2014ء

2- رد موپیڈیا Rhythmoaedia

رد موپیڈ یا ریڈ موپیڈ ایک خاص رد سم یا لکھ مردوں کی آواز کے ذریعے طلبہ کو نہ سکون کیا جاتا ہے، پھر ان کو الیکٹرو ہائپنوسس انسٹرومنٹ کے ذریعے غیر مادی زبان میں معلومات دی جاتی ہیں۔ سیکھنے والا ان معلومات کو ذہن میں رکھتا ہے۔ روشنی اور آواز کے اثرات طالب علم کے ذہن کو لاشعور کی جانب راغب کر کے معلومات کے ذخیرے کو ذہن میں انسٹور کر دیتے ہیں۔ یہ انسٹرومنٹ نظام اعصاب پر یکساں اور وقتوں سے اثر کرتا ہے۔ اس کے بعد وہ بارہ طالب علم تک معلومات پہنچاتی جاتی ہیں۔

نئی معلومات کی تدریس میں ضروری ہے کہ ذہن میں ایک ہی سرگرمی جاری رہے اور وہ دوسری کسی سرگرمی کی طرف متوجہ نہ ہو۔ اس قسم کے ذہنی عمل کے لئے روشنی کی تکرار اور آواز کی لہروں کی تبدیلی سے گہرائی اور شدت پیدا کی جاسکتی ہے۔ اس طریقہ کار میں مختلف آلات کی مدد سے مصنوعی طور پر الفاہروں کو دماغ پر جاری کیا جاتا ہے۔

3- ریلیکسوپیڈیا Relaxopaedia

کھل آرام و سکون کی حالت میں سیکھنے کے عمل کو ریلیکسوپیڈ یا کھلا جاتا ہے۔ روس میں غیر مادی زبان کی آموزش کے لئے اس سے کافی فوائد حاصل کئے گئے ہیں۔ ذہنی اور جسمانی سکون کی حالت میں طالب علم دی گئی ہدایت کو جلد قبول کر لیتا ہے۔ تجربات اور مشاہدات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ سیکھنے کا عمل حالت سکون Relaxation میں زیادہ بہتر طور پر انجام دیا جاسکتا ہے۔ نسبت ذہنی اشتہار کی حالت میں.... اس طریقہ کار کے تحت طلبہ میں جسمانی اور ذہنی سکون کی وہ

مختلف الفاظ یا جملے سکھائے جاتے ہیں۔ الفاہروں کی موجودگی میں دماغ نہایت پرسکون حالت میں ہوتا ہے اس لئے وہ ان الفاظ کو زیادہ بہتر طریقے پر سیکھ لیتا ہے۔ شین میک کینا نے جو ساں ڈیا گو یونیورسٹی امریکہ میں گریجویٹن کے طالب علم ہیں، ریڈ موپیڈ یا پر لپٹے ایک مضمون میں اسی طرز کے تجربے کا ذکر کیا ہے۔ اس تجربے میں طالب علموں کو غیر کے دوران چینی زبان کے الفاظ سکھانے کی پریکٹس کرائی گئی۔ اس تجربے میں دس، دس افراد پر مشتمل تین گروپس تشکیل دیئے گئے تھے۔ E.E.G مشین کے ذریعے جب طالب علموں کے دماغ پر الفاہروں کی موجودگی کا سنجل ملا تو پہلے گروپ کو چینی زبان کے 25 الفاظ، درست انگریزی ترجمے کے ساتھ پندرہ روپہ، 29 منٹ میں سنائے گئے جنہیں وہ بیداری کے دوران کلاس میں سن چکے تھے۔ دوسرے گروپ کو بھی چینی زبان سکھانے کے لئے یہی طریقہ کار اختیار کیا گیا لیکن ان الفاظ کے انگریزی ترجمے میں ردوبدل کر دیا گیا اور تیسرے گروپ کو صرف میوزک سنایا گیا۔ تینوں گروپس نیند کی ایک ہی کیفیت میں تھے۔ بیدار ہونے کے بعد گروپس کے شرکاء سے پچھلے روز کا سبق ڈہرانے کے لئے کہا گیا تو پہلے گروپ نے چینی زبان کے وہی الفاظ ڈہرا دیئے جو نیند کی کیفیت میں انہیں سنائے گئے تھے۔ جبکہ دوسرے گروپ کو چونکہ انگریزی زبان میں معنی کچھ تبدیلی کے ساتھ سنائے گئے تھے اس لئے وہ مکمل طور پر ان الفاظ کو نہیں ڈہرا سکے جس طرح پہلے گروپ کے افراد نے انہیں یاد رکھا تھا۔ تیسرے گروپ کو دوران خواب صرف میوزک سنایا گیا تھا۔ اس گروپ نے کسی نئے لفظ کو نہیں سیکھا اور وہ کوئی بھی نیا لفظ نہیں ڈہرا سکے۔

کیفیت پر اس بات ہے جس میں سچی معلومات کے
ملاوہ ماحول کے شعوری اثرات کم ہو جاتے ہیں۔ اس
صوبائی ماحول کے عمل سے آگاہ ہو جاتا ہے اس
آزمائش کا نتیجہ یہ ہو جاتا ہے۔

4. سچسٽوپيڊيا

یہ طریقہ گزشتہ سوس سے استعمال کیا جاتا ہے
استعمال ہو رہا ہے۔ اسے حکیم بذریعہ الکیمیائی کمپنڈیا
کہا جاتا ہے۔ دورِ امن نیند جب تھینا نہیں دماغ میں
سرگرم ہوتی ہے تو اس دورِ امن کو مختلف بیماریات
Suppression دی جاتی ہے۔ اس طریقہ میں پہلے اس
بات کا مشاہدہ کیا جاتا ہے کہ فرد کی دلچسپی کن چیزوں کی
طرف ہے اور وہ کون کون سی چیزوں کو جلدی حافضہ
میں محفوظ کر سکتا ہے۔ حاصل ہونے والے نتائج کی
راستی میں غیر ملوری ادویات کے الفاظ
کھائے جاتے ہیں۔

ہائپو پیڈیا اور میڈیا کا تعلق

میڈیا..... ایک عظام ہے جسے آواز یا تصویر کے ذریعے عام کیا جاتا ہے.... میگزین، اخبارات، ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے ذریعے ہر شخص مختلف عظامات روزانہ دیکھتا اور وصول کرتا ہے۔ میڈیا کا مطلب یہ ہے کہ ایک لفظ یا عیال کی تکرار بار بار کی جاتی رہے۔ بخلاف یہ کے ساتھ ان لوگوں کا کہنا ہے کہ ہینڈ پیڈ یا اور میڈیا کا آئین میں نہایت قریبی تعلق ہے۔ میڈیا اور اصل ہینڈ پیڈ یا عیال کی ایک قسم ہے کیونکہ میڈیا دیکھنے والوں کو ایک عظام تصور کے ساتھ دیتا ہے۔ ہینڈ پیڈ یا عیال اپنے دیکھنے والوں کو عظام دیتا ہے لیکن اس کا عکس ذہن کی اسکرین پر لا شعوری طور پر جاتا ہے۔ یہ دونوں چیزیں ایک ہی ہیں، فرق صرف یہ ہے کہ میڈیا کے اثرات کو

لہذا شہری طور پر لہلہ کر رہا تھا اور اپنے بیٹا کے
 اثرات کو شہری طور پر... اور یہ کہا جاتا ہے کہ
 اپنے بیٹا کے اثرات لہلہ کے لئے ایک نیا دور تھا اور
 اور اس نئے نئے عالم میں تھے۔

اور ان نیدر لینے کے معلق اور ہے ایم سبک
لے ایم ملامت دی ہیں۔ ان کا خلق اسکا دوست آف
سایکساری، انکمل آف مین سے ہے۔ وہ کیل اور ہا
یہ نرسن میں نیا رہا جو نئی کے رہا رہا بھی ہیں۔
انہوں نے اسکا ایک مضمون سٹی اور نکالی آنا کا
RIM نیدر کے اور ان کو اور میں لکھا ہے کہ سٹی
اور نکالی آنا سے یہ بات پانچ جوت کو پہنچا سکی ہے کہ
RIM Sleep اتنی سادہ کو چار لینے اور نئی چیزوں کو
پہننے کے لئے گائیڈی کر اور Key Rule کی بنیاد
رکھتا ہے۔

روں میں بھی تعلیم ہوتی ہے۔ ستراحت Sleep
Earning کا خاصا مقبول ہے۔۔۔۔ یعنی خواب کے
ذریعہ ذاتی اور جسمانی ستراحت کی حالت پیدا کی
جاتی ہے۔ مشاہدات اور تجربات ثابت کرتے ہیں کہ
تمام حالات کے مقابلے میں حالت سکون میں یاد کرنا
زیادہ کل اور تلب ہے۔

تعلیمِ دینی خواب Sleep Learning کو
 تدریس کا ایک طریقہ نہیں سمجھا جاتا بلکہ اسے عام
 تدریسی عمل کا ایک مفید حصہ سمجھا جاتا ہے۔ یہ طریقہ
 کالمبٹوں میں غیر مادی زبان سیکھنے کے عمل کو تیز کرتا
 ہے۔ اس طرح بہت سادہ سیکھا جاتا ہے۔

سائنسک ریفرج انسٹیٹیوٹ آف کیمسٹری
(تعلیم بذریعہ خواب) کے ڈائریکٹر اور بانی کے
ساتھ وہاں چارٹی لوزنوف کا کہنا ہے کہ سمجھ و اد

42 بعد ہر رات سنانے آئے۔

تعلیم بذریعہ خواب Sleep Learning
کورس اپنی جگہ ایک مکمل کورس بھی ہو سکتا ہے اور کسی
زبان کی تدریس کا کوئی خاص مرحلہ بھی ہو سکتا ہے۔

تعلیم بذریعہ خواب سے ایک ایسی فضا پیدا ہوتی
ہے جو روایتی تعلیمی ادارے کی فضا سے مختلف ہوتی
ہے۔ طالب علم کے حلقے کے اس حصے کو جو اس نے پہلے
بھی استعمال نہیں کیا، بروئے کار لایا جاتا ہے اور اس
کے ذہن اور احساسات کو بالکل نکھلا چھوڑ دیا جاتا ہے۔
یوں اس کے اندر خوف اور پریشانی باقی نہیں رہتی اور وہ
اپنی رضا اور رغبت سے آمادہ ہو کر فطری طریقے سے
پوری طرح سے محو ہو کر کلمات اور الفاظ کی مشق کرنے
لگ جاتا ہے۔ یہ امری مشق دہننے کلمات کو ایسی روایتی سے
استعمال کرتا ہے جیسے کہ وہ پہلے سے ان سے واقف ہو۔

انگریز میں تعلیم بذریعہ خواب Sleep
Learning نامی ایٹن 1962ء میں قائم کی گئی
تھی۔ آج یہ کئی ماہرین پر مشتمل ہے جن میں صفائی،
ماہر لسانیات، سوشل سائنسٹ، سائیکالوجسٹ اور
سائیکلاسٹ اور کئی معروف ڈاکٹرز بھی شامل ہیں۔

جدید سائنسی تحقیقات بہت سے اسرار سے پردہ اٹھا
چکی ہیں۔ بے شمار دلوں سے پردہ اٹھا چکی باقی ہے۔

ایک سائنسی جریدے بی بی سی فوکس کے مطابق،
حقیق کی اگلی منزل نیند کے درجات پر مکمل قابو پانا اور
اپنی مرضی کے مطابق دوسرے کو کم یا زیادہ کرنا ہے
ہے۔ لیکن یونیورسٹی کی پروفیسر لڑلار شل کا کہنا ہے
کہ مستقبل قریب میں ہم نیند کے مختلف شعبہ جات اور ان
کے دوسرے کو کنٹرول کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔



تعلیم بذریعہ خواب

طریقہ تدریس سے مراد خواب کی مختلف اقسام کا
استعمال ہے جس سے سیکھنے کے عمل میں شدت و کمزوری
بڑھانے کی جاتی ہے۔

انہوں نے بتایا کہ سلیپنگ جگ کی ایک کلاس کے
دور میں طلبہ کو چاہیے کہ وہ سلیپنگ جگ سے
بہرہ ور ہو کر اس سے مستفید ہو جائے کہ عام کلاس اور ان
خواب تدریس کا زیادہ سے زیادہ تناسب ایک اور پانچ کا
ہے۔ بہتر حلقے کے لئے سوہو کو شعوری مراحل سے
گزر کر کوششیں سب سے کمزور رہی ہے تاکہ بوقت
ضرورت سے ذہن ایسا جگے۔

جدید دنیا کے پروفیسر بی۔ آئی۔ خاچاپوری نے
کوششوں کی طور پر سائنس میں معلومات پہنچانے کا ایک
خاص طریقہ وضع کیا ہے، جس میں پروفیسر کے لیس
کے سامنے ایک خاص قسم کی ڈسک لگائی جاتی ہے جس
میں ایک ٹکٹ ہوتا ہے۔ پھر اسے فی منٹ ستر سے
تقریباً چاروں کے حلق سے گھما کر پڑھائے جانے
والے الفاظ کو اسکرین پر دکھایا جاتا ہے۔ طلبہ ان الفاظ
سے پہلے ہی واقف ہوتے ہیں اور ان کے متعلق سمجھتے ہیں
کیونکہ یہ الفاظ انہیں عام طریقے سے اسکرین پر
دکھائے جاتے ہوتے ہیں اور استاد نے بلند آواز سے
انہیں پڑھایا بھی ہوتا ہے۔ طلبہ استاد کے ساتھ ان
الفاظ کو ان کے متعلق کے ساتھ دوسرے ذہن لگاتے ہیں۔
استاد ہر لفظ کے بارے میں خاص خاص نکات بھی بتاتا
جاتا ہے۔ اسی فہرست میں تیس الفاظ ہوتے ہیں۔ جب
الفاظ کو دوبارہ اسکرین پر دکھایا جاتا ہے تو ڈسک کی تیز
رفتہ گردش کی وجہ سے انہیں پڑھنا مشکل ہو جاتا ہے،
لیکن اس کے باوجود استاد کے اثر خاصا ہوتا ہے، کیونکہ
اس طرح میں عام طریقہ کار کے مقابلے میں اوسط

خواب کے ذریعہ مسائل کا حل



بیدار ہوتی ہے کہ
خواب میں سننے
والے اشاروں کا
کیا مطلب
ہے....؟ اس سے واضح

ہو جاتا ہے کہ خواب
مستقبل کے بارے میں پیشین گوئیاں کرتے ہیں اور
مشکلات میں ہماری مدد کرتے ہیں۔

یہی سے خواب کی تعبیر کی ضرورت پیش آتی ہے۔
قبل از تاریخ سے ہی لوگ خواب کی تعبیر میں دلچسپی لیتے
تھے۔ صرف یہی نہیں بلکہ قدیم زمانے کے نامور افراد
خواب سے اپنے معاملات میں رہنمائی بھی لیا کرتے تھے۔
ان کا تین تھا کہ خواب ہمارے مستقبل سے کسی نہ کسی
طرح ضرور وابستہ ہے۔ صرف اس کی
درست تعبیر کی ضرورت ہے۔ قدیم
دور ہزاروں میں جہاں ختم موجود ہوا کرتے تھے وہاں کوئی نہ
کوئی معتبر یعنی خواب کی تعبیر دینے والا بھی خاص مستندین
میں سے ہوا کرتا تھا۔

فرعون کے خواب ہماری اس تحریر کی دلیل ہیں۔
حضرت موسیٰ علیہ السلام کی پیدائش کو اس نے کس طرح دیکھا
اور تعبیر کے بعد کیا تدابیر اختیار کیں....؟ یہ سب کچھ
متعبر ہی کے مشورے سے ہوا۔

انہما کی کتب اور محفوں میں حضرت ابراہیم، حضرت
یعقوب، حضرت یوسف اور حضرت دانیال کے خواب
بیان ہوتے ہیں۔ لاکھوں مشہور لوگوں نے بھی انہم خواب
دیکھے، جن کا ان کے مستقبل سے گہرا تعلق تھا، اسی طرح
حضرت یوسف اور مصر کے بادشاہ کے خواب کا تعلق ہے۔

خواب کے متعلق دنیا میں دو قسم کے نظریات پائے
جاتے ہیں، ایک یہ کہ خواب بعض پیش آمدہ واقعات کی
نشاندہی کرتے ہیں۔ دوسرا یہ کہ یہ صرف دہم ہے۔
اگر غیر جانبدارانہ تجزیہ کیا جائے تو یہ دونوں
نظریات ایک حد تک درست معلوم ہوتے ہیں کیونکہ
بعض خواب محض انہی خیالات اور باتوں پر مشتمل ہوتے
ہیں جن سے ہم سب بیداری میں گزرتے رہتے ہیں اور جو
حافظہ میں محفوظ ہو جاتی ہیں، یہی باتیں نیند کے دوران ذہن
میں گردش کرتی رہتی ہیں.... بعض اوقات ذہنی پریشانی،
دماغی خلل، بے خوابی اور پرانندہ خیالی کی وجہ سے بھی ایسے
خواب نظر آتے ہیں، جن کا کوئی سرچر نہیں ہوتا۔

لیکن یہ حقیقت بھی اپنی جگہ اہم ہے کہ اکثر خواب
ایسے بھی نظر آتے ہیں جن کا تاثر بعض اوقات تو بہت ہی
زیادہ گہرا ہوتا ہے.... کبھی ہم کسی مشکل
میں پھنس جاتے ہیں اور ظاہر اکوئی حل
سمجھ میں نہیں آتا، لیکن اچانک سوتے میں خواب دیکھتے
ہیں کہ ایسے کیا جائے تو مسئلہ حل ہو جائے گا اور پھر ویسے
ہی ہو جاتا ہے۔

روئے زمین پر شاید ایسا کوئی شخص موجود ہو، جس
نے کبھی کوئی خواب نہ دیکھا ہو اور اس اہم اور واضح خواب
نے اسے متاثر نہ کیا ہو۔ بعض لوگوں کو کبھی اتفاق سے ایسا
خواب بھی نظر آتا ہے جو کچھ عرصے بعد بیداری میں من
و عن پورا ہو جاتا ہے۔ کسی خواب کے ذریعہ انسان کو پیش
آمدہ واقعات کی حقیقی تصویر نظر آ جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ
ایسے خواب محض خیالات نہیں ہو سکتے بلکہ ان کے اندر
کوئی نہ کوئی اسرار تو پنہاں ہے۔

ایسے خواب دیکھنے کے بعد قدرتی طور پر یہ جستجو بھی

ایک طرح سے کاربن کے چار ہاتھ ہیں جن کے ذریعے وہ دوسرے کاربن یا دوسرے عناصر سے جڑتا ہے۔

پروٹیسر سکیو نے کی ایک اور اہم دریافت ہیزین کی ساخت ہے، وہ اس بات پر غور کر رہا تھا کہ ہیزین کی ساخت کیا ہونی چاہئے کیونکہ سابقہ تصوری کی روشنی میں اس کی تشریح ممکن نہ تھی۔ کالی غور و فکر کے بعد بھی وہ کسی نتیجہ پر نہیں پہنچ سکا۔ ایک رات اس نے خواب میں دیکھا کہ چھ عدد سناپ ہیں اور انہوں نے ایک دوسرے کی ذمہ منہ میں اس طرح پکڑی ہوئی ہے کہ ایک مخصوص شکل بن گئی ہے۔ اس شکل کو دیکھ کر دلف کے ذہن میں ہیزین کا خیال آیا۔ بیدار ہونے کے بعد دلف نے اس ساخت پر کام شروع کیا اور چھ بت کر دیا کہ ہیزین کی ساخت وہی ہے جو اس نے خواب میں دیکھی تھی۔

خواب کے ذریعے اس اہم دریافت نے لوہج انسانی کو بہت فائدہ پہنچایا۔

جرمن فزیالوجسٹ آلو لووی (1873-1961)

Otto Loewi جنہیں نیوروسائنس کا باڈا آدم کہا جاتا ہے اور انہیں اعصاب میں ہونی والی کیمیائی ٹرانسمیشن پر کیے گئے کام اور ایسٹا نکلولین کی دریافت کے لئے 1936

میں طب کا نوبل انعام بھی عطا کیا گیا۔ اولو کا کہنا ہے کہ ایسٹا نکلولین کا تجربہ دراصل ایک خواب کی وجہ سے عمل

میں آیا۔ ایسٹا نکلولین انسانی دماغ کے خلیات یعنی neurons میں بننے والا ایک ایسا کیمیائی مادہ ہے جو عصبی یا

دماغی پیغامات کو ایک خلیے سے دوسرے خلیے میں منتقل کرتا ہے اور اسی وجہ سے اسکو نیورو ٹرانسمیٹر کی حیثیت دی

جاتی ہے۔ یہ سب سے پہلے دریافت کیا جانے والا نیورو ٹرانسمیٹر ہے۔ ایک نیورو ٹرانسمیٹر ہونے کے کی حیثیت

سے اس کا کام تمام عصبی نظام میں عصبی اشاروں (neuronal signals) کو ایک نیورون سے دوسرے

تک منتقل کرنا اور ان کے درمیان روابط پیدا کر کے دماغ اور

کی لیکن سب ایک بہت بڑا مسئلہ اس کے سامنے یہ تھا کہ مشین کی سوئی میں سوراخ ہاتھ کی سوئی کی مانند لوک کے

بہانے سر میں ہوتا تھا۔ اس کی وجہ سے مشین صحیح کام نہیں کر پاری تھی وہ ایک عرصے سے اسی لابیورٹری میں

رہا مگر اس کی سمجھ میں اس کا کوئی حل نہ آتا تھا۔ آخر ایک روز اس نے خواب میں دیکھا کہ وحشی قبیلے کے آدمیوں

نے اس کو پکڑ لیا ہے اور اس کو حکم دیا ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے کے اندر سلائی مشین بنا کر دے ورنہ اس کو قتل کر دیا

جائے گا۔ اس نے کو مشین کی مگر مقررہ مدت میں وہ مشین تیار نہ کر سکا۔ جب وقت پورا ہوا تو قبیلے کے لوگ اس کو

مارنے کے لئے دوڑ پڑے۔ ان کے ہاتھ میں لیزہ تھا۔ ہودے لے دیکھا کہ نیرے کی لوک پر ایک سوراخ تھا اسی

دم اس کی آنکھ کھل گئی۔ آنکھ کھلنے پر جب یہ خواب اس کو یاد آیا تو وہ خوشی سے اچھل پڑا۔ اس کا ایک بڑا مسئلہ حل

ہو چکا تھا۔ اسی وقت اس نے سوئی کی لوک سے ذرا اوپر ایک سوراخ کیا اور اس میں دھاک ڈال کر مشین چلائی۔

اس طرح یہ مشین تکمیل کو پہنچی جس میں بلاشبہ اینس کی محنت کے ساتھ ساتھ خواب کا بھی بڑا دخل تھا۔

مشہور کیمیادان پروٹیسر فریڈرک آگسٹ سکیو نے Friedrich August Kekulé جنہوں نے

1858ء میں کاربوئک ایسڈک اسٹرکچر کا اصول شائع کر کے کاربوئک کیمسٹری کی بنیاد رکھی، ان کا کہنا ہے کہ

ایک روز وہ اسی اسٹرکچر کی ساخت کے حوالے سے سوچ رہے تھے کہ ان کی آنکھ لگ گئی۔ انہوں نے خواب میں

ایٹم کو رقص کرتے دیکھا۔ اس ناچ میں کبھی دو چھوٹے ایٹم مل کر جوڑے بن جاتے یا کبھی کوئی بڑا ایٹم کئی چھوٹے

ایٹم کو پکڑ لیتا اور سب مل کر ناچتے۔ بڑے ایٹم کی زنجیر بن جاتی اور چھوٹے چھوٹے ایٹم اوپر اوپر کھینچ جاتے۔

یہی خواب ان کے کاربوئک اصول کی بنیاد بنا جس میں انہوں نے بتایا کہ کاربن ایٹم کے گلاب کے چار طریقے ہیں۔ یعنی

2014

راہٹ لوئیس اسٹیڈنس مشہور مصنف، تپ دق کا مریض تھا اور اسے گہری نیند بہت کم آتی تھی۔ حالت خودگی میں ہی اسے اکثر خواب نظر آتے تھے اور وہ اپنے خوابوں کا قاعدہ دیکارڈر لکھتا تھا۔ بعد میں وہ ان ہی خوابوں کی بنیاد پر کہانیاں لکھتا تھا۔ کہا جاتا ہے کہ اس کی مشہور کتاب "ڈاکٹر جیکل اینڈ مسٹر ہائیڈ" اس کے ایک خواب کی بنیاد پر لکھی گئی تھی۔ یہ کتاب فرائیڈ کے نظریے کی تشریح کرتی ہے کہ آدمی کا آدھا حصہ متعین، تہذیب یافتہ اور بڑا امن ہوتا ہے جبکہ اس کا نصف آدمی وحشی، جنگی اور جنگجو ہوتا ہے۔

مشہور شاعر سونیل کورج کو خواب میں اپنی بوھوری نظم "کبلائی خاں" نظر آئی۔ اسی حالت میں اس نے اپنی بوھوری نظم کو پورا کیا۔ بتایا جاتا ہے کہ اس خواب میں اس نے پوری تین سو سطور لکھیں اور جب وہ جاگا تو اسے وہ تمام کی تمام سطور (اشعار) یاد تھیں۔ اس نے اسی لمحے لکھنا شروع کر دیا اور اس کی شہرہ آفاق نظم "کبلائی خاں" ظہور میں آئی۔ جس وقت کورج اس نظم کو بیدار ہو کر کاغذ پر اتار رہا تھا، ابھی اس نے مشکل سے دس بارہ اشعار ہی اتارے تھے کہ اس سے بچنے کوئی آگیا۔ اس آدمی کے رخصت ہونے کے بعد کورج نے دوبارہ لکھنا چاہا تو اسے محسوس ہوا کہ وہ آگے کے تمام اشعار بھول چکا ہے۔ "کبلائی خاں" اتنی ہی سطر کی ایک نظم شہرہ آفاق اہمیت کی حامل بن گئی۔ اگر کورج اس کے باقی اشعار یاد کر سکتا تو وہ نچلے کیا چیز ہوتی۔

سلائی مشین کی ایجاد نے لباس کی تیاری میں ایک انقلاب برپا کر دیا اس سے دنوں کا کام گھنٹوں میں ہو جاتا ہے۔ سلائی مشین ایلیس ہووے Elias Howe نے 1845ء میں ایجاد کی۔ ایک روز وہ بیٹھا کسی آدمی کو کپڑے سیٹے ہوئے دیکھ رہا تھا۔ اس کے ذہن میں خیال آیا کہ کیا کوئی ایسی مشین نہیں بن سکتی جس سے یہ کام آسان ہو جائے۔ آخر کافی محنت کے بعد اس نے ایک مشین تیار

بادشاہ نے خواب میں دیکھا کہ سات مونی گاہیں ہیں جنہیں سات دہلی گاہیں کہار ہی ہیں اور سات سرسبز بالیاں ہیں اور سات خشک بالیاں بادشاہ یہ خواب دیکھنے کے بعد سخت متحکک اور پریشان ہو گیا اور اپنے دربار میں اعلان کیا کہ اس خواب کی تعبیر بتائی جائے۔ اس کے دربار سے وابستہ غلام اس کے خواب کو سمجھنے سے عاجز رہے بلکہ بعض نے تو کہہ بھی دیا کہ یہ پریشان خیالی ہے لیکن بادشاہ کی تسلی نہ ہو سکی۔ آخر کار اللہ کے برگزیدہ پیغمبر حضرت یوسفؑ نے بادشاہ کے خواب کی تعبیر یہ بیان فرمائی کہ "ملک میں سات سال تک مسلسل کھیتی ہوگی اور خوب زراعت ہوگی۔ پھر سات برس بہت سخت خشک سالی کے آئیں گے۔ اس زمانے میں وہ غلہ استعمال میں آئے گا جو اس وقت کے لئے پہلے ہی محفوظ رکھ چھوڑا تھا۔ اس کے بعد ایک سال ایسا آئے گا جس میں خوب باران رحمت ہو گا اور لوگوں کی داور سی کی جائے گی۔" اس تعبیر سے بادشاہ بہت متاثر ہوا اور حضرت یوسفؑ کو حکمران مقرر کر دیا۔ حضرت یوسفؑ نے سات سالہ خشک سالی کے پیش نظر غلے کو ذخیرہ کرنے کی پلاننگ کی۔ سات سال تک غلہ اسٹور کیا جاتا رہا۔ جب سات سال بعد خشک سالی کا سات سالہ دور شروع ہوا تو محفوظ شدہ غلہ عوام کے کام آیا اور قلوب خدا قحط کی سختی سے محفوظ رہی۔

ایسے بے شمار خواب تاریخ میں محفوظ ہیں، جنہوں نے مستقبل میں حقیقت کا روپ لے لیا۔ بسا اوقات خواب کے واقعات بذات خود ایک تشریح ہوتے ہیں اور ان سے خواب دیکھنے والے کو مستقبل کے منصوبوں میں مدد ملتی ہے۔ خواب مسائل کا حل تلاش کر دیتے ہیں۔ ان خوابوں نے بعض اوقات موسیقاروں کو نئی دھنیں، کہانی نگاروں کو نئی نئی کہانیاں، سائنسدانوں کو حیرت انگیز دریافتیں اور فلسفیوں کو کچھ شاہی کی دولت سے بھی ملا لیں کی ہے۔ ایسے ہی خوابوں کی چند مثالیں نیچے دی جاتی ہیں۔

کی لیکن اب ایک بہت بڑا مسئلہ اس کے سامنے یہ تھا کہ مشین کی سوئی میں سورجی ہاتھ کی سوئی کی مانند لوک کے اٹھائے سر میں ہوتا تھا۔ اس کی وجہ سے مشین صحیح کام نہیں کر پاتی تھی۔ وہ ایک عرصے سے اسی اور چیز میں رہا مگر اس میں اس کا کوئی حل نہ آتا تھا۔ آخر ایک روز اس نے خواب میں دیکھا کہ وحشی قبیلے کے آدمیوں نے اس کو پکڑ لیا ہے اور اس کو حکم دیا ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے کے اندر سلائی مشین بنا کر دے ورنہ اس کو قتل کر دیا جائے گا۔ اس نے کوشش کی مگر مقررہ مدت میں وہ مشین تیار نہ کر سکا۔ جب وقت پورا ہوا تو قبیلہ کے لوگ اس کو مارنے کے لئے دوڑ پڑے۔ ان کے ہاتھ میں نیزہ تھا۔ ہودے لے دیکھا کہ نیزے کی نوک پر ایک سورجی تھا اسی دم اس کی آنکھ کھل گئی۔ آنکھ کھینے پر جب یہ خواب اس کو یاد آیا تو وہ وحشی سے اچھل پڑا۔ اس کا ایک بڑا مسئلہ حل ہو چکا تھا۔ اسی وقت اس نے سوئی کی نوک سے ذرا اوپر ایک سورجی کیا اور اس میں دھماکہ ڈال کر مشین چلائی۔ اس طرح یہ مشین تھیل کو پتلی جس میں بلاشبہ الیکٹریسیٹی کی محنت کے ساتھ ساتھ خواب کا بھی بڑا دخل تھا۔

مشہور کیمیا دان پر و فیر فریڈرک آگسٹ کیکیولے Friedrich August Kekulé جنہوں نے 1858ء میں کاربونک ایسٹک اسٹرکچر کا اصول شائع کر کے کاربونک کیمسٹری کی بنیاد رکھی، ان کا کہنا ہے کہ ایک روز وہ اسی اسٹرکچر کی ساخت کے حوالے سے سوچ رہے تھے کہ ان کی آنکھ لگ گئی۔ انہوں نے خواب میں ایٹموں کو رقص کرتے دیکھا۔ اس رقص میں کبھی دو چھوٹے ایٹم مل کر جوڑے بن جاتے یا کبھی کوئی بڑا ایٹم کئی چھوٹے ایٹموں کو پکڑ لیتا اور سب مل کر ناچتے۔ بڑے ایٹموں کی زنجیر بن جاتی اور چھوٹے چھوٹے ایٹم ادھر ادھر گھمکھمکے جاتے۔ یہی خواب ان کے کاربونک اصول کی بنیاد بنا جس میں انہوں نے بتایا کہ کاربن ایٹم کے ملاپ کے چند طریقے ہیں۔ یعنی

ایک طرح سے کاربن کے چار ہاتھ ہیں جن کے اندر یہ دوسرے کاربن یا دوسرے عناصر سے جڑتا ہے۔

پر و فیر کیکیولے کی ایک اور اہم دریافت دیزین کی ساخت ہے، وہ اس بات پر غور کر رہا تھا کہ دیزین کی ساخت کیا ہونی چاہئے کیونکہ سادہ خمیواری کی روشنی میں اس کی تشریح ممکن نہ تھی۔ کافی غور و فکر کے بعد بھی وہ کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکا۔ ایک رات اس نے خواب میں دیکھا کہ چوبیس سالہ لڑکی اور انہوں نے ایک دوسرے کی ذمہ داری میں اس طرح کھڑی ہوئی ہے کہ ایک مخصوص شکل بن گئی ہے۔ اس شکل کو دیکھ کر ولف کے ذہن میں دیزین کا خیال آیا۔ بیدار ہونے کے بعد ولف نے اس ساخت پر کام شروع کیا اور ثابت کر دیا کہ دیزین کی ساخت وہی ہے جو اس نے خواب میں دیکھی تھی۔

خواب کے ذریعے اس اہم دریافت نے نوب انسانی کو بہت فائدہ پہنچایا۔

جرمن فزیالوجسٹ آٹو لووی (1873-1961) Otto Loewi جنہیں نیوروسائنس کا باوا آدم کہا جاتا ہے اور انہیں اعصاب میں ہونی والی کیمیائی ٹرانسمیشن پر کے گئے کام اور ایسیناٹکولین کی دریافت کے لئے 1936 میں طب کا نوبل انعام بھی عطا کیا گیا۔ اولو کا کہنا ہے کہ ایسیناٹکولین کا تجربہ دراصل ایک خواب کی وجہ سے عمل میں آیا۔ ایسیناٹکولین انسانی دماغ کے خلیات یعنی neurons میں بننے والا ایک ایسا کیمیائی مادہ ہے جو عصبی یا دماغی خلیات کو ایک خلیے سے دوسرے خلیے میں منتقل کرتا ہے اور اسی وجہ سے اسکو نیورو ٹرانسمیٹر کی حیثیت دی جاتی ہے۔ یہ سب سے پہلے دریافت کیا جانے والا نیورو ٹرانسمیٹر ہے۔ ایک نیورو ٹرانسمیٹر ہونے کے کی حیثیت سے اس کا کام تمام عصبی نظام میں عصبی اشاروں (neuronal signals) کو ایک نیورون سے دوسرے تک منتقل کرنا اور لگے درمیان روکنا پیدا کر کے دماغ اور

ایسی مثال کو لین یہ کام نہ صرف دماغ کے اندر کرتا ہے بلکہ دماغ سے نکلنے والے اصحاب میں بھی انجام دیتا ہے جو کہ جسم کے مختلف اعضاء مثلاً عضلات۔ آنکھوں وغیرہ کو مرکز صحتی نظام یعنی دماغ سے جوڑتے ہیں۔

1903ء سے سائنسدانوں کے درمیان یہ بحث جاری تھی کہ اعصابی سسٹم ایک ہائیو الیکٹرک سسٹم کی مانند سفر کرتے ہیں یا کیمیائی مادہ کی صورت میں۔ لیکن اس کو ثابت کرنا بہت مشکل تھا، آنالووی برسوں سے اس کا حل کھونے کی کوشش میں تھا۔ تقریباً 1920ء کی ایک رات آنالووی خواب سے جاگا اور ایک لوٹ پینز پر کچھ لکھ کر دوبارہ سو گیا۔ صبح جب وہ بیدار ہوا تو اسے خواب یاد نہ رہا اور غنودگی میں پٹایا ہوا فیورائلز ان اسے سمجھ میں نہ آیا۔ وہ پورا دن مسلسل اس بارے میں سوچتا رہا پھر رات تین بجے دوبارہ یہ فیورائلز اس کے ذہن میں آیا اور وہ فوراً لیبارٹری میں چلا گیا اور رات کے فیورائلز کے مطابق مینڈک کے ذودلوں کو آپس میں جوڑ کر ان کے درمیان کیمیائی سسٹم کا تجربہ کیا اور کامیابی حاصل کی۔

ذیابیطس کی بیماری کا سبب جسم میں انسولین نامی ایک مادے کی کمی ہے۔ انسولین لیبلے میں پیدا ہوتی ہے جس سے جسم میں شکر کی مقدار کنٹرول رہتی ہے۔ انسولین لیبلے کے مرکزی حصے میں ہفتی ہے جسے اینگر ہائز کہتے ہیں۔ ذیابیطس (شوگر) سے بچاؤ کے لئے اس مرکزی حصے کا صحت مند رہنا بہت ضروری ہے۔ سائنس دان بہت عرصے تک کوئی ایسی دوا ایجاد نہ کر سکے تھے جس سے اینگر ہائز صحت مند رہ سکے یا اس بیماری کا علاج ہو سکے۔ اس سلسلے میں تحقیق کرنے والوں میں فریڈرک بینٹنگ Frederick Banting بھی شامل تھا۔ وہ کافی عرصے تک اپنے ساتھی کے ساتھ تحقیق میں مصروف رہا۔ پھر وہ انگریز یونیورسٹی سے ششک ہو گیا اور اپنی تحقیق پر

یہ 20 اگست 1920ء کا دن تھا۔ اگلے دن فریڈرک کو لیبلے کی کارکردگی کے موضوع پر ایک تقریر کرنی تھی۔ وہ کافی دیر تک اس کی تیاری کرتا رہا اور اس کے متعلق سوچتا رہا۔ آخر وہ اٹھا اور پھر سونے چلا گیا۔ سوتے ہوئے اچانک اس کی آنکھ کھل گئی اس نے نیند میں ہی اپنے پاس پڑا لیبلے روٹن کیا اور جلدی جلدی کاغذ پر یہ الفاظ لکھے۔ "کتوں کے لیبلے سے آنے والی مائی ہاندہ دو، سات آٹھ بٹے انتظار کرو۔ اس کے بعد لیبلے باہر نکال کر اس کا مازہ حاصل کرو۔۔۔۔۔ یہ الفاظ لکھ کر وہ پھر سو گیا۔ صبح اٹھا اس نے حیرت سے اس تحریر کو دیکھا اور پھر اس پر غور کرنے لگا۔ اس نے یہ نتیجہ نکالا کہ لیبلے سے نکلنے والی دوسری رطوبت جو کہ خوراک ہضم کرتی ہے وہ اس مواد کو ختم کر دیتی ہے جو ذیابیطس کو روکتا ہے۔ اگر اس رطوبت سے نجات حاصل کر لی جائے اور پھر لیبلے کو نچوڑا جائے تو اس بیماری کو ختم کرنے والا مادہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

فریڈرک اس نکتے پر غور کرتا رہا بالآخر اس نے یہ تجربہ کرنے کا پروگرام بنایا۔ اس نے دس کتوں کو بے ہوش کر کے ان کے لیبلے نکالنے پھر ان کو کتلون میں کاٹ کر ریت کے ساتھ غیس لیا اور اس مرکب کو ٹمک والے پانی میں ملا کر چھان لیا۔ پھر اس کو ٹمکے کی صورت میں کتوں کے جسم میں داخل کیا۔ نتیجہ حیرت انگیز تھا۔ اس نے زبردست کامیابی حاصل کی تھی۔ اس نے اس تجربے کو بار بار دہرایا اور ہر بار کامیابی حاصل کی۔ اس طرح فریڈرک کے اس خواب نے ذیابیطس کی بیماری کا علاج دریافت کر لیا جو میڈیکل سائنس کی دنیا میں ایک انقلاب تھا۔ 1923ء میں اس دریافت پر فریڈرک بینٹنگ کو طب کا نوبل انعام دیا گیا۔

آلہ سارا جیمز واٹ، سیبہ توڑ توڑ کے بندوقوں کے کارٹوس کے چمڑے بناتا تھا جس پر کافی محنت لگتی اور کافی

خروج آتا تھا۔ جیمز ہر روز سوچتا کہ کاش کوئی ایسا طریقہ معلوم ہو سکے جس کے ذریعے چمڑے آسانی کے ساتھ بن سکیں۔ ایک دن وہ بھی سوچتے سوچتے سو گیا۔ خواب میں کیا دیکھتا ہے کہ وہ طوفانی بارش میں گزر رہا ہے اور بارش کے قطرے چھلنے چھلنے چھڑوں کی صورت میں اس کے قدموں پر گر رہے ہیں وہ حیران ہوا۔ پھر مسلسل چھ سات دنوں تک وہ یہ خواب دیکھتا رہا آخر وہ سوچنے لگا کہ اس خواب کا مطلب کیا ہے...؟ آخر کار سوچتے سوچتے اس نے اس کی تعبیر نکال لی۔

جیمز نے سب سے کو ایک کیتلی میں ڈال کر پگھلا دیا اور پگھلے ہوئے سب سے کو ایک اونچے پینار سے ایک تالاب میں گرایا پگھلا ہوا سب سے کو پھٹاڑ کی صورت میں تالاب میں گرتے ہی چھوٹے چھوٹے دانوں کی شکل میں بکھر گیا۔ دراصل وہ خواب ایک اشارہ تھا جس نے اسے اس تکلیف سے نجات دلائی۔ آج بھی یعنی وہ صدیاں گزرنے کے باوجود اسی ترکیب پر چمڑے دار ہندو کی گولیوں کے چمڑے بنائے جاتے ہیں۔ اس ایک خواب نے جیمز کو شہرت اور دولت دی۔

کہا جاتا ہے کہ مشہور فلاسٹر کدواسٹ... اکثر سچے مسئلے کو ادھورا چھوڑ کر سو جاتا تھا اور بسا اوقات خواب ہی میں اسے ان کے جوابات مل جاتے تھے۔

اگر آدمی کے ذہن میں کسی مسئلے کے بارے میں جملہ تفصیلات موجود ہوں تو اکثر خواب اس مسئلے کو منٹوں میں حل کر دیتے ہیں۔ اگر ہمیں مسئلے کا پورا پس منظر اور جملہ اعداد و شمار معلوم ہوں تو ہم میں سے کوئی بھی خوابوں سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

ایک مطالعاتی جائزے کے مطابق کم از کم اشارہ فی صد لوگ زندگی میں کم از کم ایک سچا خواب ضرور دیکھتے ہیں، جبکہ مختلف علاقوں اور کیوبیڈ کے لحاظ سے 63 سے 98 فی صد لوگ سچے خوابوں پر یقین رکھتے ہیں۔ دوسری

جانب سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ خواب سچ ہونے کا امکان اتنا ہی ہے جتنا کہ بعض لوگ روزمرہ زندگی میں سچے چیزوں کا قفل از وقت درست اندازہ لگا لیتے ہیں۔ ان کے مطابق خواب صرف عالم شعور میں ذہن میں رہتا ہوتا ہے والے واقعات ہیں جو لا شعور میں ذخیرہ ہوتے رہتے ہیں اور رات کو شعور کے کمر فعال ہونے پر ایک رپورٹ کی صورت میں سامنے آ جاتے ہیں۔ دوران خواب لا شعور کے ذریعے انسان ان چیزوں پر بھی غور کرتا ہے، جن کا خیال اسے عموماً شعور میں نہ کر نہیں آتا۔

خواب کے ذریعہ مسائل کا حل کرنے کا ایک طریقہ نفسیات میں مقبول عام سمجھا جاتا ہے کہ کسی چیز پر بیداری میں غور کریں اور اسی کا تصور لے کر خواب کے عالم میں چلے جائیں تو اس کا کس خواب میں نظر آ جائے گا۔ مثلاً آپ کوئی تصویر لے کر اس کے خدو خال کو دیکھتے رہیں یہاں تک کہ نیند سے آنکھیں بوجھل ہونے لگیں۔

روحانی نقطہ نظر کے مطابق ”اللہ نے انسان کو ظاہری و باطنی حواس عطا فرمائے ہیں۔ انسان کے ظاہری حواس جو دنیا کے ظاہری و مادی حقائق معلوم کرنے کا ذریعہ ہیں جبکہ باطنی حواس انسان کو عالم خواب میں زمان و مکان کی حدود و قیود سے بہت آگے لے جاتے ہیں۔ اس باطنی نظام کے نتیجے میں انسان کے باطنی حواس اور تحت الشعور کے کارنامے شعور کی نما سجدگی میں کئی نگارے کرتے ہیں جنہیں ہم وجدان، خواب، رؤیا اور کشف وغیرہ کا نام دیتے ہیں۔ جو لوگ ان حواس سے روشناسی حاصل کر لیتے ہیں ان کو سچے خواب اور مبشرات دکھائی دیتے ہیں۔ مولیاء کے مطابق یہ صلاحیت صلوة، مراقبہ اور تغیرانہ طرز فکر پر کامزن ہونے سے حاصل ہوتی ہے۔ مولیاء اللہ اس صلاحیت کے حصول کے لئے ریاضت و مجاہدے اور اذہاد و وظائف بھی پڑھا کرتے تھے۔



اپنے خواب اپنی مرضی کے مطابق دیکھیں

اپنے حتمی کرچکے ہیں۔ مگر سائنس اس کے بارے میں کیا کہتی ہے اور خوابوں کو تابع کرنے کے لئے کیا جدوجہد کر رہی ہے....؟

مگر اس سے بھی پہلے ہم بات کرتے ہیں ان نتائج اور مشاہدات کی، جو خوابوں کے حوالے سے سائنسدانوں کے سامنے آئے۔ نیز یہ کہ سچے خواب اور لیوسلڈ خواب میں کیا فرق ہے؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ خواب ہر کوئی دیکھتا ہے، خواہ وہ نو زائیدہ بچہ ہو یا سو سال سے بھی بڑی عمر کا بزرگ۔ ایک اندازے کے مطابق انسان اپنی زندگی کے دوران تقریباً ہر ڈیڑھ گھنٹے کے بعد خواب دیکھتا ہے اور نارمل زندگی میں چار سے سات خواب آتے ہیں۔

سچے خواب کیا ہوتے ہیں....؟

سچے خواب بنیادی طور

پر ایک رہنمائی ہوتی ہے۔

کچھ ایسے خواب جو آپ کی سوچ کے عین مطابق ہوتے ہیں آپ خود ہی دماغی طور پر ان کے سچا ہونے پر آمادہ ہو کر اس حوالے سے سوچتے یا کوئی اقدام کرتے ہیں۔ ہمارا

شاہینہ جمیل

شعوری دماغ اتنی تیزی سے معلومات کا تجزیہ نہیں کر سکتا جتنا خوابی دماغ کرتا ہے۔ اور دماغ پہلے سے اکٹھی کی ہوئی معلومات کو جمع کر کے ملا کر کوئی نتیجہ اخذ کرتا ہے۔ عموماً خواب کے عالم میں دماغ کی طاقت بہت زیادہ ہوتی ہے جو پیش گوئی کا کام بھی سرانجام دے سکتا ہے۔

ایسی چند خوابوں میں سے ایک ابراہیم لنگن کا خواب بھی ہے جس میں اس نے اپنے گل سے ایک

میں ان اذرایں کو شش سے آپ جب چاہے دیکھا چاہیں، اپنی مرضی کے واضح خواب دیکھ سکتے ہیں، انہیں یاد رکھ سکتے ہیں، انہیں اپنی مرضی کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔

یہ جانتا آپ کے لئے دلچسپی کا باعث ہو گا کہ ہم اپنی مرضی کے واضح اور جب چاہے خواب دیکھ سکیں۔

لیوسلڈ خوابوں پر کئی صدیوں سے بحث و مباحثہ ہوتا چلا آ رہا ہے۔

ارسطو نے لیوسلڈ خواب کے بارے میں پہلی مرتبہ لکھا تھا۔ لیکن اس نے ان خوابوں کے لیے کوئی اصطلاح وضع نہیں کی تھی۔ اسی طرح بدھ مت کے بزرگوار بھی صدیوں سے اسی جیسے طریقہ کار کو لہٹاتے چلے آ رہے ہیں۔ یہ اپنے جسم و دماغ کو انتہائی سکون کی حالت میں لے جا کر اپنے خیالات کو مثبت رُخ قائم کرنا چاہتے ہیں۔ مسلم صوفیاء اس مشق کو مراقبہ کے نام سے کئی صدیوں

ہو سکتی کیونکہ انسانوں کے پر نہیں ہوتے لہذا ہم انہیں
سکتے۔ اسی طرح آئن سٹائن تو اس دنیا سے رخصت
ہوئے برسہا برس بیت گئے۔ تو بھلا ہم کیسے ان سے
متعلق کر سکتے ہیں۔

ایک ولندیزی سائنسدان، فریڈرک وان ایڈن
نے 1913ء میں پہلی مرتبہ لیوسڈ کی اصطلاح پیش کی۔
اس نے دعویٰ کیا تھا کہ خواب کی انواع ہیں جن میں
عام، اشارتی اور شعوری خواب شامل ہیں۔ علاوہ انہیں
اس نے کئی لیوسڈ خوابوں کو بھی بیان کیا جن میں سے
کچھ ایسے تھے جن میں اس کا دماغ بیداری کی حالت میں
تھا اور اسے یہ معلوم تھا کہ وہ خواب کی حالت میں ہے۔

موجودہ دور میں بہت سے لوگ لیوسڈ خواب کے
بارے میں جانتے ہیں اس کے بارے میں دنیا کو اسٹیفن
لیبرگ کے ذریعہ زیادہ آگئی ہوئی۔ لیبرگ ایک سائنس
فزیالوجسٹ ہیں اور لیوسڈ اسٹیفن کے بانی بھی ہیں۔
ان کا کہنا ہے کہ کوئی شخص چاہے تو لیوسڈ خوابوں کو
دلچسپ بھی بنا سکتا ہے۔

سوال یہ ہے کہ ہم لیوسڈ خواب میں ہوں تو ہمیں
یہ کیسے معلوم ہو گا کہ ہم خواب کی حالت میں ہیں؟

دراصل جب ہم کوئی عام خواب دیکھتے ہیں تو جاننے
کے بعد اسے بھول جاتے ہیں یا ہمیں صرف اس کا بہت
تھوڑا حصہ ہی یاد رہتا ہے۔ لیوسڈ کے ماہرین کہتے ہیں کہ
آپ دوبارہ اس خواب میں جاپیے اور اس خواب کی
تفصیل میں جانے کی کوشش کیجیے۔ یعنی سونے سے پہلے
آپ آگے کی کہانی ذہن میں بنانے کی کوشش کیجیے۔
یعنی اگر آپ ہوا میں اڑ رہے ہیں تو آپ کو یہ بات ذہن
میں بٹھالنی چاہیے کہ آپ بادلوں اور زمین کو دیکھ سکتے
ہیں۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ ہوا آپ کے جسم کو چھو

ہندہ قہر خود کو کفن میں لپٹا دیکھ۔ جان اونی نے خواب
دیکھا کہ فرانس میں آتش فشاں پھٹنے والا ہے اور
ایسے ہی ہوا۔

بہت سارے دوسرے حوالے کی طرح خواب بھی
ہمارے کا کیمیائی تعامل کا بہترین رنگ ہے۔ اب بات
کرتے ہیں کچھ لیوسڈ خواب کی۔
سائنسی ماہرین کا خیال ہے کہ کچھ لوگوں میں یہ
صلاحیت قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے لیکن جو لوگ ایسا
نہیں کر سکتے وہ تھوڑی سی مشق کے بعد خواب کو
کنٹرول کر سکتے ہیں۔

ایسے خوابوں کو سائنسی زبان میں قابل فہم خواب
Lucid Dream کہا جاتا ہے، جب ہم خواب کی
حالت میں ہوتے ہیں تو عام طور پر ہمیں محسوس نہیں
ہوتا کہ ہم خواب دیکھ رہے ہیں کیونکہ ہم خواب دیکھتے
وقت بے بس ہوتے ہیں۔ بس جو کہانی خواب میں چل
رہی ہے ہم اسے بند آنکھوں سے دیکھتے چلے جاتے ہیں۔
ہم جسے حقیقی دنیا سمجھ رہے ہوتے ہیں نیند سے جاگنے
کے بعد ہمیں اندازہ ہوتا ہے کہ دراصل وہ ایک خواب
تھا لیکن بعض اوقات ہم یہ سوچ کر حیران رہ جاتے
ہیں کہ خواب میں جو کچھ ہم دیکھ رہے تھے وہ ہمارے
ذہن میں کیسے آیا اور اس کا مطلب کیا ہے؟

اس کے برعکس لیوسڈ خواب دیکھنے کے دوران
ہمیں شعوری طور پر یہ علم ہوتا ہے کہ ہم خواب دیکھ
رہے ہیں اور ہمارا دماغ خواب میں ہونے والے تمام
عمل کا بخور جائزہ لے رہا ہوتا ہے۔ یعنی اگر آپ خواب
میں دیکھتے ہیں کہ آپ ہوا میں پرواز کر رہے ہیں یا پھر
آپ آئن سٹائن کے سامنے بیٹھے ہیں تو ہمارا دماغ ہمیں
فوراً بتاتا ہے کہ ایسا ہونا ممکن نہیں یا یہ حقیقت نہیں

کر گزر رہی ہے اور آپ ہوا میں موجود خوشبو محسوس کر سکتے ہیں۔

ان خوابوں کی ایک اہم خصوصیت یہ ہے کہ ان کے نظاروں کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے۔ خوابوں میں نظاروں اور قصوں کی رفتار اتنی تیز ہوتی ہے کہ خلائی جہازوں کی رفتار ان کے مقابلے میں بہت ہی معمولی لگتی ہے اس طرح دو واقعات جو عملی زندگی کے دوران کئی سالوں میں وقوع پذیر ہوتے ہیں انہیں خواب میں چند لمحوں میں دیکھ لیا جاتا ہے۔ مشہور ہے کہ Banjour Casimir لہنا ایک پانچ ایکٹ کا ڈرامہ تھیٹر میں دیکھنے گئے جو فی ڈرامہ شروع ہوا، انہیں اونگھ آگئی اور پھر انہوں نے خواب کے دوران دو منٹ کے اندر پورا ڈرامہ دیکھ لیا جب اس کی آنکھ کھل تو ابھی پہلے ایکٹ کا پہلا حصہ بھی مکمل نہیں ہوا تھا۔

برکے میں واقع سلیپ لیبارٹری کے ڈائریکٹر کے مطابق دماغ کا ایک مخصوص حصہ جو منطق کو کنٹرول کرتا ہے لیوسنڈ خواب میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ انہوں نے نیند کے دوران مشاہدہ کیا ہے کہ دماغ کا یہ حصہ ہمیں ہادر کرتا ہے کہ ہم سو رہے ہیں لیکن یہ بین ممکن ہے کہ اچانک یہ حصہ جاگ جائے۔ لہذا ایسا بھی ہوتا ہے کہ منطق اور خواب باہم مل کر کام کرنے لگتے ہیں جس سے خواب دیکھنے والے شخص کو یہ احساس ہو جاتا ہے کہ وہ حقیقت کی دنیا میں نہیں۔

بیرون جسم سفر

روح کی ملاپیتوں میں ایک ملاجبت OBE بھی ہے Out of Body Experience کا مخفف ہے۔ انسان خواب کے دوران اپنے مادی جسم کے بجائے جسم مثالی کے ذریعہ متحرک و سرگرم ہوتا

ہے۔ بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ آکٹ آف ہاڈی تجربات (OBE) لیوسنڈ خواب ہی کی قسم ہے۔ ایسے خواب میں کوئی شخص اپنے جسم کو حرکت کرتے ہوئے خود دیکھ رہا ہوتا ہے۔ یعنی وہ خواب میں اپنے جسم کے اوپر سے بیٹھ کر دیکھتا ہے اور جسم جہاں جہاں جا رہا ہوتا ہے وہ بھی اس کے ساتھ چلتا رہتا ہے لیکن عام خوابوں میں ہمیں اپنا جسم دکھائی نہیں دیتا۔ یہ خواب ایسے ہی رہتے ہیں جیسے ٹی وی میں کوئی پروگرام چل رہا ہو۔ لیکن لیوسنڈ خواب اور آکٹ آف ہاڈی تجربات میں قدرے فرق ہے۔ لیوسنڈ خواب میں ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ ہم خواب کی حالت میں ہیں جبکہ آکٹ آف ہاڈی تجربات میں ہم یہ سوچ رہے ہوتے ہیں کہ ہم حقیقت کی دنیا میں ہیں اور جو کچھ ہو رہا ہے وہ سب سچ ہے۔ لیوسنڈ خواب کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہم اسے اپنے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔ ہم شعوری طور پر فیصلہ کر سکتے ہیں کہ ہمیں کہاں جانا ہے یعنی خواب میں جو قلم چل رہی ہے اسے ہم خود تخلیق کر رہے ہوتے ہیں۔

لیوسنڈ کے ذریعے ڈراؤنے خوابوں سے چھٹکارا اور مسائل کا حل کئی ماہرین اس بات پر بھی غور کر رہے ہیں کہ لیوسنڈ تکنیک کی مدد سے ڈراؤنے خواب کا علاج کیا جائے۔ چند ماہرین کا یہ بھی خیال ہے کہ لیوسنڈ خوابوں سے حقیقی زندگی میں آنے والی مشکلات و مسائل کا حل بھی نکالا جاسکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کا دعویٰ ہے کہ انہوں نے کئی مسائل لیوسنڈ خوابوں کے ذریعے حل کیے ہیں۔ مثلاً اگر آپ کوئی تھیراپی کام انجام دے رہے ہیں اور آپ کو سمجھ نہیں آ رہا ہے کہ عمارت میں سیزمیاں کن طرح بنائی جائیں تو اس کا حل اکثر کھات

ہوئے سو جائیے۔ کچھ دنوں یا مہینوں کی مشق کے بعد آپ کو محسوس ہو گا کہ خواب کے دوران آپ کی توجہ بڑھتی جا رہی ہے اور اس کے بعد آپ خواب خود حقیق کرنے کے قابل ہو جائیں گے یا پھر دکھائی دینے والے خوابوں پر قابو پا سکیں گے۔

دوسرا طریقہ:

جب آپ نیند سے بیدار ہوں تو خواب کو مکمل طور پر یاد رکھنے کی کوشش کیجیے پھر جب دوبارہ سولے جائیں تو خود کو یقین دلائیں کہ آپ اب دیکھے جانے والے خواب میں یہ یاد رکھیں گے کہ آپ خواب دیکھ رہے ہیں۔ اگلے مرحلہ میں تصور کیجیے کہ آپ پچھلے دیکھے گئے خواب میں وہاں ہیں جہاں سے آپ بیدار ہوئے تھے۔ ذہن کو اس وقت تک اس خیال میں رکھیے جب تک آپ مکمل طور پر نیند کی آغوش میں نہ چلے جائیں۔

سوچ کو مضبوط کرتے ہوئے خواب میں ایسی نشانیوں کو تلاش کیجیے جن سے آپ کو پتہ چل جائے کہ آپ خواب کی حالت میں ہیں، نہ کہ حقیقی دنیا میں۔ جیسا کہ ہم نے پہلے بھی ایک مثال کے ذریعہ بتایا تھا کہ اگر کوئی ایسا خواب دیکھا جا رہا ہے جس میں آپ کے پر لگ گئے ہیں اور آپ ہوائی عمارت پر واقع ہیں تو اس موقع پر خود کو یقین دلانیے کہ آپ صرف ایک خواب دیکھ رہے ہیں کیونکہ حقیقی دنیا میں ایسا ہونا ناممکن ہے۔ اسی طرح اگر خواب میں آپ کسی عمارت میں کھڑے ہیں تو یہ سوچیے کہ اس سے قبل آپ کہاں تھے...؟ اس عمارت تک کیسے پہنچے...؟ اگر اس عمارت تک پہنچنے سے پہلے عمارت میں داخلے کی وجہ سمجھ میں نہ آئے تو سمجھ جائیں کہ آپ خواب میں ہیں۔

لیوسڈ خواب میں کل آتا ہے۔ تاہم یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ اس کے لیے کئی دنوں یا مہینوں تک مشقیں کرنی پڑتی ہیں۔ حقیق کے مطابق اگر لیوسڈ خوابوں کی مشقیں کی جائیں تو توڑ سے دکھائی دینے والے ڈرائے خوابوں میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔

لیوسڈ خواب دیکھنے کے لیے
آزمودہ مشقیں

سب سے پہلے تو یہ جان لیں کہ دنیا بھر میں ہر آدمی میں سے ایک شخص لیوسڈ خواب دیکھتا ہے۔ یعنی اس کے خواب واضح ہوتے ہیں اور اسے خواب یاد بھی رہتے ہیں۔ جو لوگ اپنے خواب کو واضح دیکھنا چاہتے ہیں، اور چاہتے ہیں کہ وہ انہیں یاد رہے۔ اور ان کی مرضی کے خواب دیکھ سکیں، ان کے لیے ماہرین نے چند مشقیں تجویز کی ہیں۔

پہلا طریقہ

خوابوں پر ریرج کرنے والے ماہرین کہتے ہیں کہ اگر لیوسڈ خواب دیکھنا مختلف مشقیں کرنے کے بعد ممکن ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے آپ کو پہلے دیکھے گئے خواب کو دوبارہ دیکھنے کی کوشش کرنا ہوگی۔

کئی لوگ اپنی ڈائری میں خواب نوٹ کر لیتے ہیں۔ جیسے ہی آپ خواب سے بیدار ہوں تو خواب کی یاد رہ جانے والی باتوں کو کہیں درج کر لیجیے۔ چاہے آپ رات کے کسی بھی پہر میں ہی کیوں نہ بیدار ہوں۔ مشق کرتے ہوئے آپ کو روزانہ دیکھے جانے والے خواب کو کہیں درج کرنا ہوگا۔ خواب کی ہر بات سے ہر ایک بات نوٹ کرنی ہوگی۔

یہ بھی کوشش کیجیے کہ آپ کا خواب جہاں ختم ہو، دوبارہ نیند لینے سے پہلے اس کے آگے کی کہانی سوچتے

www.paksociety.com

خواب کے حواس سے ہم آہنگی پیدا کریں

خواب پر ریسرچ کرنے والے ماہرین کے مطابق سوتے ہوئے اپنے دماغ کے ایک حصہ کو مشاہدے کے لئے بیدار رکھیں۔ دماغ کا یہ حصہ بھی نیند کی طرف آتا چاہتا ہے۔ اس حصے کے سونے سے خواب کے مشاہدات طاقی لہجوں میں چلے جاتے ہیں۔ اس عزم کے ساتھ ہنر پر لیں کہ آج خواب کو یاد رکھیں گے۔ مسلسل کوشش سے آپ اپنی نیند کو بیدار کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

ہنر کے قریب خواب کو یاد رکھیں تاکہ بیدار ہوتے ہی خواب کو تحریر کر سکیں۔ ابتدائے میں خواب بے ربط صورت میں یاد آتے ہیں۔ ان کو اسی صورت میں لکھ لیں۔ مسلسل مشق سے بار بار خواب بھی نظر آنے لگیں گے۔ ڈائری میں لکھتے ہوئے دیکھے گئے منظر، لوگ، غیر انسانی کردار مثلاً ملاک، جنت کو خاص طور پر لکھیں۔ خواب دیکھنے کے دوران اپنے دماغ کا حال ضرور لکھیں کہ خواب کے دوران خوشی، غم یا خوف محسوس کیا۔ اگر متواتر کئی روز ایک ہی جیسے خواب نظر آئیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ لاشعور کسی خاص چیز کی طرف بار بار توجہ مبذول کر رہا ہے۔

کسی خاص مقصد کے لئے خواب سے اشارہ لیا جاسکتا ہے۔ سونے سے پہلے اس مقصد کو ذہن میں رکھتے ہوئے یہ تصور کریں کہ خواب میں اس کا حل سامنے آئے گا۔ مستقل مزاجی سے اس پر عمل کرنے سے اپنے مسائل، پریشانی یا بیماری کا حل تصویری صورت میں نظر آسکتا ہے۔

خواب کے حواس سے ہم آہنگی پیدا کرنے کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ دن میں بھی یہ دہراتے رہیں کہ رات کو خواب میں کیا دیکھا۔ اس طرح شعور و لاشعور میں ہم آہنگی پیدا ہو سکتی ہے۔ ان روانیت کے مطابق مراقبہ کے فوراً بعد کسی سے بات کہے بغیر سو جائیں تو لاشعوری تحریکات خواب میں بھی عکس ہو سکتی ہیں۔

سونے کے بھائے آدھے گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک خود کو جگائے رکھیے لیکن غنودگی کی حالت میں یعنی نہ تو آپ مکمل طور پر جاگ رہے ہوں اور نہ ہی سو رہے ہیں۔ اس طرح آپ خواب میں بھی ہوں گے اور شعور بھی کام کر رہا ہوگا۔

خواب دیکھانے والی غذا نہیں

ماہرین کا کہنا ہے کہ ہمارے خواب کا ہماری غذا سے بھی گہرا تعلق ہے، جس طرح ثقیل غذا میں کھ کر سونے سے پیچیدہ اور ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں۔ کچھ غذا میں ایسی بھی ہیں جن کے کھانے سے آپ کو

اسی طرح عام چیزوں کی حرکات پر غور کریں، لٹو، پیو، کھا اور گھڑی اگر ٹار مل انداز سے نہیں چل رہی تو آپ خواب میں ہی ہیں۔

جب تک آپ یہ نہیں جان پائیں گے کہ آپ واقعی خواب میں ہیں آپ اس پر قابو پانے کے بھائے اسی کی رو میں بہتے چلے جائیں گے۔

تیسرا طریقہ

ایک طریقہ اور بھی ہے جسے غنودگی کی کیفیت میں ہی اختیار کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کسی صبح اپنے معمول کے وقت سے خاصا پہلے جاگ گئے ہیں تو دوبارہ

واضح خواب نظر آسکتے ہیں۔

نیند اور خواب کا تعلق جسم میں ایک ہارمون میلانٹون کا اخراج سے ہے۔ اچھے خوابوں کے لیے ایسی غذائیں استعمال کریں جو میلانٹون کو تحریک دیں۔

منزل کے طور پر سفید اور سرسوں، بادام اور سورج مکھی کے بیج اور ان کا تیل، اناروں میں السی (سن کا بیج)، جینی، چاول، شمش، سرخ مولی، چیری، ٹماٹر اور کیلے۔۔۔

ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ شراب، تباکو نوشی دیگر نشہ آور چیزوں کا استعمال خواب کو مزید گمراہ کن اور پیچیدہ دیتا ہے اس لیے ان سے پرہیز ضروری ہے۔
مراقبہ:

خواب کے دوران آپ کی توجہ، قوت ارتکاز یا یکسوئی قائم رہے اس کے لیے مراقبہ بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دیکھا جائے تو مکمل خاموشی اور سکون، بند آنکھیں اور سانس کا ایک مخصوص زیر و بم، یہ سب مراقبہ کی علامات ہیں جو خواب کی حالت کو ظاہر کرتی ہیں۔ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب فرماتے ہیں کہ خواب اور بیداری کا تجزیہ کیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ خواب اور بیداری دراصل زندگی کے دو رخ ہیں۔ زندگی کی تمام حرکات و سکنات ان دو رخوں پر قائم ہیں۔ مراقبہ دراصل ایک ایسی کیفیت اور مشق کا نام ہے جو انسان کو حواس کے دو رخوں سے متعارف کراتی ہے۔ آدمی اعصابی تنگی کی وجہ سے پابندی کے حواس سے ہٹ کر ایسے حواس میں قدم رکھنا چاہتا ہے جہاں پابندی نہیں ہے۔ اس کیفیت میں طبیعت اپنے دنیاوی آگام و معاصب سے آزاد کر کے اس زندگی میں لے جاتی ہے جس زندگی کا نام خواب ہے۔ مطلب یہ

ہے کہ آدمی اعصابی طور پر بے بس ہو کر سو جائے اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آدمی اعصابی سکون کے ساتھ اپنے ارادے اور اختیار سے بیدار رہتے ہوئے اپنے خواب کے حواس طاری کر لے۔ جس مناسبت سے خواب کے حواس بیداری میں منتقل ہوتے ہیں۔ اسی مناسبت سے کوئی آدمی روحانی ترقی کرتا ہے۔ جب آدمی سونے کے لئے لیٹتا ہے تو اعصابی غبار کی کیفیت سے دوچار ہونے کے بعد غنودگی کے عالم میں چلا جاتا ہے۔ غنودگی کا مطلب یہ ہے کہ آدمی کے شعوری حواس لا شعوری حواس میں منتقل ہونا شروع ہو گئے ہیں جب غنودگی اپنے عروج پر پہنچتی ہے یعنی شعوری حواس لا شعوری حواس میں منتقل ہو جاتے ہیں تو آدمی سو جاتا ہے۔ یہ وہ عمل ہے جو ہر ذی روح میں جاری ہے خواہ وہ کسی نوع سے تعلق رکھتا ہو۔ مراقبہ دراصل بیداری کے حواس میں رہتے ہوئے خواب دیکھنا ہے یعنی ایک آدمی بیدار ہے، شعوری حواس کام کر رہے ہیں، وہ ماحول اور لغات سے متاثر بھی ہو رہا ہے، آوازیں بھی سن رہا ہے اور ساتھ ہی ساتھ خواب بھی دیکھ رہا ہے۔ وہ ایک وقت دو کام کر رہا ہے۔ جاگ بھی رہا ہے، سو بھی رہا ہے۔ Time and Space میں بند بھی ہے اور آزاد بھی ہے۔ جب کوئی بندہ بیداری میں رہتے ہوئے خواب کے حواس کو اپنے اوپر وارد کر لیتا ہے تو وہ خواب یا لا شعوری زندگی میں بھی بیداری اور خواب کی صلاحیتوں سے ایک ساتھ متعارف ہو کر ان کو استعمال کر سکتا ہے۔

شعوری اور لا شعوری صلاحیتوں سے ایک ساتھ کام لینے کے طریقہ کا نام مراقبہ ہے۔



دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی

انسان سائنسی ترقی کی بدولت انہماقی نظام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کی تہ اور پہاڑوں کی چوٹیوں پر
فہمیائی کے جھنڈے گاڑ رہا ہے۔ زمین کے اطن میں اور ستاروں سے آگے نئے جہانوں کی تلاش کے منصوبے
بنا رہا ہے۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد
اب بھی نہایت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھایا جاسکا ہے۔
آج بھی اس کرۂ ارض پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور نئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے
انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بننے ہوئے ہیں اور جن کے متعلق سائنس سواہیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

خواب کو قابو کرنے والی قوم سیئوئی

ناٹ کے جمو پڑوں میں خوشی خوشی رہتے ہیں۔ لباس
کے نام پر صرف دھوئی کی طرح زیر جامہ پہنتے ہیں اور
لہٹی محدود سی زمینوں پر چاول، چائے، کیلے اور کدو
اکا کر کھاتے ہیں، کبھی جانور اور مچھلی کا شکار کرتے ہیں۔
قدیم زمانے میں یہ غلامی کی زندگی بسر کر رہے تھے ان
کو ساکی (قدیم وحشی) پکارا جاتا تھا۔ افراد کے بعد انہیں
سیئوئی کہا جانے لگا جس معنی انسان کے ہیں۔

اس قبیلہ کی ایک خاص بات تو یہ ہے کہ یہاں کوئی
جرم نہیں ہوتا، یہی نہیں قبیلے کا کوئی بھی شخص اسٹریس
ڈپریشن یا کسی بھی طرح کی ذہنی بیماری یا اعصابی خلل میں

ملائییشیا کے ایک پہاڑی سلسلہ میں کیمرون ہائی لینڈ
Cameron Highlands کے نزدیک واقع
بنگلالت میں ایک قبیلہ "سیئوئی" Senoi نام کا رہتا
ہے۔ یہ لوگ اونگ اسلی قبائل کی شاخ سے ہیں۔ اس
علاقے میں بسنے والے دیگر قبائل بہتر روزگار اور اچھی
زندگی کے لئے جنگل کی رہائش ترک کر کے شہروں میں
مقیم ہو چکے ہیں۔ سیئوئی قبیلہ اس علاقہ میں ایک طرح
سے تیار رہ گیا ہے لیکن اس قبیلہ کے لوگ ترک وطن کا
کوئی گمان بھی دل میں نہیں آئے دیتے۔ ساٹھ ہزار کی
آبادی پر مشتمل سیئوئی لوگ محض گھاس پھوس اور



سینوئی قبیلہ

مالایشیا

سنگاپور

دیکھا نہیں ہوتا ہے اور سب سے حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس قبیلے کے کسی فرد کو کبھی کوئی ڈراؤنا خواب نہیں آیا۔ ایسا نہیں کہ وہ خواب نہیں دیکھتے۔ وہ روز خواب دیکھتے ہیں اور عام لوگوں سے زیادہ روشن اور واضح خواب دیکھتے ہیں۔

مگر ان کا ہر خواب خوشگوار ہوتا ہے۔ جنگ عظیم دوم سے قبل (جنگ عظیم اول) بشریات (بھٹن انڈونیشیورٹ، سینوئی قبیلے میں تحقیق کی غرض سے آیا وہ قدیم قبائل کے رہن سہن، عقائد اور تمدن پر نگاہ تھا۔

اس نے محسوس کیا کہ سینوئی لوگ خوابوں کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ ان کے ہر کاہر فرد روز صبح اٹھ کر اپنا خواب گھر والوں کو سناتا ہے، واضح طور پر ایک ایک جزئیات کے ساتھ جیسے وہ کوئی فلم دیکھ رہا ہو، وہ لوگ خوابوں پر تہلہ مچا دیتے ہیں اور خوابوں سے ملے اشکوں کی مدد سے اپنی معاشرتی و نفسیاتی زندگی بسر کرتے ہیں۔ ان لوگوں کے خواب ہمیشہ خوشگوار اور تعمیری ہوتے، انہیں ڈرنا، پریشان کن اور پیچیدہ خواب نظر نہیں آتے۔

اس نے اپنی کتاب میں سینوئی لوگوں کی اس حیرت انگیز خوبی کا تذکرہ کیا۔ اس کتاب کی اشاعت کے بعد نفسیات اور سائنس کی کئی ماہرین آئے جنہوں نے ان لوگوں سے مکمل مل کر دریافت کیا کہ اگر کیا وجہ ہے سینوئی قبیلے کے افراد اپنے خوابوں کے مطابق اپنی زندگی بسر کر رہے ہیں اور انہیں کوئی ڈراؤنا خواب کیوں نظر نہیں آتا۔ تو سینوئی لوگوں کا کہنا تھا کہ انہوں نے اپنے خوابوں کو اپنے کنٹرول میں لے رکھا ہے۔

سینوئی قبیلے کے لوگوں کو بچپن ہی سے خواب کو سمجھنے اور خواب کو اپنی مرضی کے مطابق کنٹرول کرنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔ لڑکپن کی عمر تک بچے کو بتایا جاتا ہے کہ وہ خوابوں کو قابو میں لے کر اپنا ایک خواب جس میں وہ ایک چمپے سے

میں کر سکیں، یا اپنی مرضی کے خواب دیکھ سکیں۔ اس طرح اس قبیلے کے لوگ اپنی کن نفسیاتی اور معاشرتی ضرورتیں اپنے خوابوں کی مدد سے پوری کرتے ہیں۔ خوابوں پر تحقیق کرنے والی پٹریشا گارفلڈ Patricia Garfield نے سینوئی قبیلے کی مہارت اور فن سے متاثر ہو کر ایک کتاب کرپاٹوڈارینگ Creative Dreaming کے نام سے لکھی ہے۔ اس کتاب میں انہوں نے بیان کیا ہے کہ سینوئی قبیلے کے افراد اپنے خوابوں سے قائدہ اٹھانے کے تین اہم اصول اپنائے ہوئے ہیں۔

1۔ خطرہ کا مقابلہ کر دو اور اس پر فتح پاؤ۔

Confront and Conquer Danger

2۔ خوشیوں کی جانب پیش قدمی کرو۔

Advance To wards Pleasure

3۔ مثبت نتائج اخذ کرو۔

Achieve a Positive Outcome

پہلے اصول کے ذریعہ خواب دیکھنے والا ہر قسم کی مشکلات پر قابو پانا سیکھتا جاتا ہے۔ مثلاً ایک بچہ جب اپنے بڑوں کو اپنا ایک خواب جس میں وہ ایک چمپے سے

تسلیم



دو نم دشمن سے دھج کا طریقہ یکہ لہ اس طرح سینیٹی
فرو مقابلے کے بہتر طریقوں سے مزین ہو کر اپنے خواب
میں پھر اپنے مد مقابل کو سامنے لاتا ہے اور خواب میں اس
سے بچ کر اسے مناسب جواب دے سکتا ہے۔

اس کے علاوہ ایک اور چیز ہے جو سینیٹی قائل اپنے
خوابوں سے حاصل کرتے ہیں اور اسے وہ خوابوں کا نقطہ
کہتے ہیں۔ سینیٹی قبیلے کے مطابق خواب دیکھنے والے ہر
شخص کو ہر خواب سے ایک نقطہ ضرور لینا چاہیے۔ خواب کا
یہ نقطہ کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ مثلاً موسیقی کی کوئی دشمن،
نقاشی کی کئی لکڑی کا ٹکڑا، کوئی پینٹنگ، یعنی کوئی بھی نیا ہنر،
نیا خیال، جو جاننے کے بعد ان کی زندگی میں ان کے کام
آئے۔ دوسرے لفظوں میں ہر خواب کے ذریعے آپ
اپنی مشکل کا حل یا اپنی کامیابیوں کا راستہ پا سکتے ہیں۔

مغربی معاشرے میں اس طرح کے خواب کے
تھنے کا ذکر آپ سن چکے ہوں گے، سلائی مشین کے
موجد ایسا ہوئے نے سلائی مشین کو ایک خواب کی مدد
سے تیار کیا تھا، رابرٹ لوئس اسٹیونسن نے اپنے مشہور
زمانہ افسانے لکھنے سے پہلے خواب میں دیکھے تھے، ویکٹر،
موزارٹ اور بیتھوون اپنی موسیقی کی دشمنی خوابوں سے
ہی سمجھتے تھے اور البرٹ آئن سٹائن کو اپنے مشہور نظریہ
بہا نسبت کا خیال ایک خواب کی مدد سے ہی آیا تھا۔

کیلن فورنیا کے ایک ماہر نفسیات ایر گرین لیف نے
ایک ورک شاپ کا سلسلہ شروع کیا ہے جس میں وہ
ملائیشیا کے قدیم سینیٹی قبیلہ کی تکنیک استعمال کرتے
ہیں۔ ان کی ورک شاپ میں شرکاء ایک دوسرے سے
سمجھتے ہیں اور تجربات سے فائدے اٹھاتے ہیں۔ ان کی
حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنے ڈراموں کے خواب کے
کسی کردار کو خواب میں طلب کریں اور اس کا خواب
گفت بنائیں۔ یہاں تک کہ وہ پتا مانگے یا پھر اسے اپنا

ڈر کر بھاگ نکلا تھا، سنا ہے تو اسے کہا جاتا ہے کہ اس
واقعہ کو دوبارہ اپنے خواب میں لاد۔ جہاں کھڑے ہو وہ
جگہ ہرگز نہ چھوڑو اور چپتے پر شدت سے حملہ آور
ہو جاؤ۔ اس کو حملہ کرنے کا موقع نہ دے۔ اگر ضروری سمجھو
تو اپنے کسی مددگار یا ہتھیار کو اپنی مدد کے لئے استعمال کرو
لیکن منتظر سے ہرگز نہ کیونکہ چپا موقع پاتے ہی تم پر
چھلانگ لگائے گا اور تمہیں دیوبچ لے گا۔ اس طرح بچ
ایک ڈراموں کے خواب کو ایک تعمیری سبق میں تبدیل کر
کے خود پر اعتماد کرنا سیکھ لیتا ہے۔

دوسرے اصول کے مطابق آپ کو خوشیوں کا
چھپا کرنا ہے اور انہیں تلاش کر کے حاصل کرنا ہے۔
اس اصول کے تحت یہ سکھایا جاتا ہے کہ ڈراموں اور
خطرناک خوابوں سے اعلیٰ اور خوشگوار نتائج حاصل
کرو۔ مثلاً دوران خواب کسی بلندی سے نیچے گرے
ہوئے سینیٹی قبیلہ کے فرد کو اس تجربہ کے ذریعہ آسانی
سے فضا میں اڑنے کی خوشی کے حصول کا ذریعہ بنانا
ہو گا۔ اس طرح سینیٹی قبیلے کے لوگ اپنی امتگوں اور
خوابوں سے اپنی خانہ بدوشی کی زندگی کو بھی بہترین اور
مسترت آمیز زندگی میں تبدیل کر دیتے تھے۔

تیسرے اصول کے تحت قبیلے کا ہر فرد اتنا چاق
وچمکد ہو جاتا ہے کہ وہ اچھے، محکم اور بین (شبہ سے
بالا) فیصلے کر سکتا ہے اور انہیں سمجھ سکتا ہے۔

اس اصول کے ذریعہ خواب دیکھنے والے کو اپنے
ساتھ پیش آنے والے کسی بھی لفظ، خالفتہ اور ناموافق
حالات سے درست اور کارآمد نتیجہ اخذ کر کے سازگار اور
خوشگوار ماحول تشکیل دینا سکھایا جاتا ہے۔ اگر کسی فرد کو
خواب کے دوران اس کا دشمن زخمی کر دے تو وہ اپنے آپ
کو یوں قتل دے سکتا ہے کہ میں نے یہ چھوٹی سی تکلیف
اٹھا کر دو فائدے حاصل کئے اور دشمن کی طاقت کم کر دی

اکتوبر 2014ء



انق ببت سے سائیکالوجسٹ اور سائیکٹرست
انسانی دماغ، نفسیات اور نیورولوجی کی تحقیقات کے بعد
یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ ہمارا دماغ ہماری مشکلات کا بہتر
حل ہمیں خواب کی صورت میں دکھاتا ہے۔ خوابوں
سے استفادہ کرنے کے بعد لیوسنڈ خواب یعنی واضح اور
روشن خواب دیکھے جاسکتے ہیں ایسے خواب ڈائلاگ اور
تھمری ڈی فلم کی طرح باقنی ہوتے ہیں۔

لیکن سائنسدانوں کے پاس اس بات کا جواب
نہیں کہ سینوئی نامی یہ غیر متدن وحشی قبیلہ جو سائنس
اور نفسیات کی الفبا ہے سے بھی واقف نہیں۔ تا صرف
خوابوں کی نفسیات اور لیوسنڈ خوابوں کے اصولوں سے
پہلے سے واقف تھے بلکہ باقاعدہ طور پر عمل کر کے اس
سے خاطر خواہ نتائج بھی حاصل کر رہا ہے۔ آخر وہ کون
لوگ تھے جن سے اس قوم نے یہ علم حاصل کیا۔



دوست بتائیں اور اس سے ایسے مشکل کام لیں جنہیں
آپ سرانجام نہیں دے سکتے۔ مستقبل کے خطروں
سے خبردار کرنے والے خواب کو سمجھیں اور پیش آنے
والی مشکل سے نبرد آزما ہونے کے طریقہ سوچیں۔

ان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ خود پر تجلیں
طاری کریں اور خوابوں سے فائدہ اٹھائیں۔ اگر ان
طریقوں سے لوگوں کا خوف کم ہو جائے اور وہ اپنی پانچنگ
کے نقص سمجھ کر بہتر سوچ اختیار کریں اور اپنی مشکلات
کے حل کی راہیں تلاش کر سکیں تو ایسا کرنے میں بظاہر تو
کوئی برائی نظر نہیں آتی۔ مثال کے طور پر سانپ کا خواب
میں دیکھا جانا ایک بہت ہی عام خواب ہے لیکن خواب میں
سانپ سے زیادہ اس کی حرکت اہم ہوتی ہے۔ اس حرکت
پر نظر رکھنی چاہئے اور اس سے پیش آنے والے حالات کا
اندازہ لگانا چاہئے۔ اپنی خوش تدبیری کے ساتھ مشکل
حالت کو سنبھالنے کے لئے تیار رہنا چاہئے۔



کراچی یونیورسٹی میں فیکلٹی آف اسلامک اسٹڈیز کے ڈین
پروفیسر شکیل اوج فائرننگ کے نتیجے میں جاں بحق ہو گئے۔

اللہ تعالیٰ علینہ رحمۃً عظمیٰ

پروفیسر شکیل اوج یکم جنوری 1960ء کو کراچی میں پیدا ہوئے۔ 9 فروری 1995ء کو

بطور لیکچرار جامعہ کراچی سے وابستہ ہوئے۔ 2000ء میں "قرآن کریم کے آٹھ اردو تراجم

کا تھالی مطالعہ" کے موضوع پر پی ایچ ڈی کیا اور 2005ء میں پروفیسر ہوئے۔ وہ اکیس

طلباء و طالبات کے پی ایچ ڈی / ایم فل کے سپروائزر رہے جبکہ نو طلباء کو پی ایچ ڈی کرایا۔ ڈاکٹر شکیل اوج متعدد کتابوں

کے مصنف / مولف اور سہ ماہی رسالے التفسیر کے مدیر اعلیٰ بھی تھے اور متعدد علمی و ادبی جرائد سے وابستہ رہے۔

پروفیسر شکیل اوج نے 1966ء میں ایم اے اسلامک اسٹڈیز اور 1990ء میں صحافت میں ایم اے جبکہ 1992ء

میں ایل ایل بی بھی مکمل کیا۔ پروفیسر حافظ شکیل اوج نے قرآنی تراجم، حدیث، فقہ اور سیرت نبوی ﷺ پر تحقیق کی۔

وہ 24 مارچ 2012ء کو جامعہ کراچی کی سیرت چیئر کے ڈائریکٹر مقرر بھی ہوئے۔

ادارہ روحانی ڈائجسٹ مرحوم پروفیسر شکیل اوج کے انتقال پر ان کے اہل خانہ کے ساتھ تعزیت کا اظہار کرتا ہے۔ اللہ

تعالیٰ سے دعا ہے کہ مرحوم کی مغفرت ہو، انہیں جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا ہو۔ پسماندگان کو صبر عطا ہو۔ آمین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

خوابوں کا مسیحا

میں نے مغربی سائنسدانوں کو انسان کی باطنی صلاحیتوں پر سوچنے پر مجبور کر دیا



لوگ اس کے پاس اپنے مسائل لے کر آتے اور وہ خواب میں جا کر اس مسائل کا حل معلوم کر لیتا تھا۔ جس مرض کے علاج میں میڈیکل ڈاکٹر ناکام رہ جاتے۔۔۔ وہ صرف یہ کہ خواب کے ذریعے ان مریضوں کا مرض در پخت کر لیتا، بلکہ اس لاعلاج مریض کا علاج بھی کر ڈالتا۔۔۔ اس نے روحانی علاج کے ساتھ ساتھ، ماضی اور مستقبل کے واقعات کی نشاندہی بھی کی۔ اس نے خوابوں کے اثرات، رنگ و روشنی سے علاج اور نوپر بھی سائنسدانوں کی توجہ مبذول کر رکھی۔۔۔

گھنٹہ پہلے اٹھتے ہوئے پانی کے ٹب میں گر جانے کی سبب پوری طرح جھلس گئی تھی۔ پیشانی سے پاؤں کے انگوٹھے تک اس کے جسم کی کھال کی تقریباً پچاس فیصد سطح اس حادثہ سے متاثر ہوئی تھی۔ ڈاکٹر اس کی زندگی سے ناامید تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ ایک برس کسٹن ہنگی کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے اور کیمیکلز اور اینٹی سینٹک ادویات کاری ایکشن اس کو کافی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اگر ٹریٹمنٹ شروع کیا گیا تو اول تو اس کسٹن ہنگی کے بچنے کی امید بہت کم ہے اور اگر وہ بچ بھی گئی تو اس کا چہرہ اور جسم کی کھال اسی طرح جھلسی رہے گی یہ بھی ہو سکتا ہے کہ چرنائی سے محروم ہو جائے۔

ڈاکٹروں کا ناامید جواب سن کر مہنگی کے والدین کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھانے لگا وہ اپنے قدموں پر حرید بوجھ نہ ڈال پائے اور وینٹک روم کے بیچ پر گر کر

اکتوبر 1940ء کی ٹھنڈی اور خشک سہ پہر کو تقریباً چار بجے کا وقت ہو گا۔ پرائیویٹ ہسپتال میں ایک جوڑا اپنے بیٹی کو لیے داخل ہوا، دونوں میاں بیوی انتہائی حواس باختہ تھے۔ ماں نے جگر گوشے کو کپڑوں میں لپیٹ کر سینے سے لگایا ہوا تھا۔ باپ سیدھا ریسپشن کی طرف دوڑا۔ باپ کے چہرے پر پریشانی نمایاں تھی اور ماں کے چہرے پر دکھ جس نے آنکھوں کے راستے بہہ نکلنے کا راستہ دیکھ لیا۔

چند لمحوں میں ڈاکٹروں کا ایک گروپ وہاں آ موجود ہوا اور مہنگی کو اوپری ڈی بیڈ پر لٹا دیا، مہنگی کا باپ اپنی بیوی کو تسلی دینے لگا۔۔۔ اوپری ڈی کے اس چھوٹے سے کمرے میں ڈاکٹروں کے مہنگی کی گرب ناک چیمیں گونج رہی تھیں۔ ماں باپ اوپری ڈی کے باہر وینٹک روم میں پریشان کھڑے تھے۔ ایک برس کی معصوم مہنگی کچھ

بلند آواز میں ہسپتال کا پتہ ڈبرایا اور کہا
”مریض کی حالت دیکھ کر اس کے علاج کا
مشورہ دو“...

ایڈ گر کچھ دیر خاموش رہنے کے بعد اجنبی آواز
میں بڑبڑایا اور پھر بار بار ہسپتال کے پتہ کو ڈبرانے لگا۔
کچھ لمحہ خاموشی رہی پھر ایڈ گر نے ایک بھر پور کھٹکار کے
ساتھ اپنے گلہ کو صاف کیا۔ اس کے بعد جاگتی ہوئی آواز
میں گویا ہوا۔

”ہاں وہ بچی میرے سامنے لیٹی ہے“...

”اس کی حالت خطرہ میں ہے.... اس کی آنکھیں
اس حادثہ سے متاثر نہیں ہیں، البتہ اس کے پپے ضرور
متاثر ہوئے ہیں....“

ایڈ گر آہستہ آہستہ اس بچی کی حالت کی منظر کشی
کر رہا تھا، پھر اس نے مریضہ کے جسم کی چھٹی ہوئی کھال
کی شکاف کے لیے دوا میں تجویز کرنی شروع کیں اس نے کہا
”کھال کی مٹائی کے لئے فلاں مخلول میں فلاں
اجزاء ڈال کر استعمال کرو“.... یہ کہہ کر وہ کچھ دیر
خاموش ہوا پھر بولا

”فلاں تیل زخموں کے نشان اور کھال کی درستگی
کے لیے بہتر رہیں گے۔“

ایڈ گر کی بیوی اس کی دینی گئی ہدایت مسلسل ٹوٹ
کر رہی تھی، وہ کچھ لمحے خاموش رہ کر پھر بلند آواز سے
بولا۔ ”مختلف وقتوں سے فلاں دوا میں استعمال کرو
کیونکہ اکثر حصوں کی کھال مردہ ہو چکی ہے اور جسم کا
نظام عمل بھی متاثر ہو رہا ہے۔“

”زخموں کے درد سے چھٹکارہ کا کوئی طریقہ“...

ایڈ گر کی بیوی نے سوال کیا۔

”ان دواؤں کے استعمال کے بعد درد خود بہ خود
ختم ہو جائے گا“.... ایڈ گر آہستہ سے بولا،

رونے لگے۔ وینک لاکوٹ کے ایک خاموش کرنے میں
بیٹھے ایک صاحب جو کافی دیر سے یہ سب منظر دیکھ رہے
ان کے پاس آئے، اور ان سے کہا کہ میں ایک شخص کو
جاتا ہوں جو آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

ذہن کو تھکے کا سہارا کافی ہوتا ہے، ان والدین کو
امید کی نئی کرن نظر آئی، ان کی منہ بندی پر ان
صاحب نے ریسپشن پر جا کر ٹیلیفون پر نمبر گھمایا اور
تفصیل سے آگاہ کر کے مدد کی درخواست کی۔

☆ ☆ ☆

بچی کے والدین اور ڈاکٹروں کو اب اس ٹیلیفون کا
انتظار تھا.... بچی کے والدین ہسپتال میں کمرہ سے باہر
کلری کی ایک بیچ پر سر جھکائے دعاؤں میں مشغول
تھے۔ اس ہسپتال سے آٹھ سو میل دور ایک شخص اس
بچی کی مدد کے لیے تیاری میں مصروف ہو گیا۔

اس شخص کا نام ایڈ گر کسی تھا۔ ایڈ گر تھوڑی دیر
پہلے ہی سو کر اٹھا تھا مگر اب وہ خود کو دوبارہ ”خواب
آور نیند“ کے لیے تیار کر رہا تھا تاکہ اپنے اعلیٰ حسی
ادراک اور روحانی صلاحیتوں کے ذریعہ اپنے مریض
تک پہنچ سکے۔ ایڈ گر اپنے مریض سے لاعلم تھا اسے
صرف اسپتال کا پتہ معلوم تھا۔

ایڈ گر اس عمل کے لیے ایک آرام دہ بستر پر بیٹھ
گیا پھر اس نے اپنے جوتے ڈھیلے کیے اور نیم وراذ حالت
میں لیٹ گیا۔ اس کی بیوی جو اس کے اس کام میں اس
کی مدد کرتی رہتی تھی، اس کے سامنے بیٹھی ہوئی تھی۔
ایڈ گر نے اپنے ہاتھ پیشانی پر رکھے اور آنکھیں بند
کر لیں۔ اس کی سانسیں آہستہ آہستہ گہری ہوتی چلی
گئیں۔ وہ قیلولہ کے انداز میں نیم وراذ تھا۔ جب ایڈ گر
خود کو نیند کے اس درجے پر لے آیا جہاں اس کی پتلیں
حرکت کرنے لگیں تو قریب کھڑی اس کی بیوی نے

بھی بتا دیتا تھا۔ وہ تا صرف ماضی پر نظر ڈال لیتا تھا بلکہ اکثر مستقبل کے واقعات کی بھی پہلے سے نشاندہی کر دیتا تھا۔ اس کی تمام پیش گوئیاں ہو بوجھ ثابت ہو گئیں۔ قدیم تہذیبوں، خواب کے اثرات، رنگ و روشنی سے علاج پر بھی اس نے کئی تجرباتی کام کیے۔ وہ دور دراز بیٹھے بعض لوگوں کے متعلق صحیح صحیح بتا دیتا تھا۔ حتیٰ کہ ان لوگوں سے بھی اپنی ملاقات کا ذکر کرتا تھا جو اس دنیا سے رخصت ہو چکے ہیں۔

اٹھارہ مارچ 1877ء میں امریکی ریاست کنتکی Kentucky کے ایک دور افتادہ قصبہ ہائکسن وائل Hopkinsville میں ایک کاشتکار کے گھر میں پیدا ہونے والے بچے کے بارے میں تو کوئی سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ یہ نو مولود مستقل کی ایک غیر معمولی اور اہم شخصیت ثابت ہو گا۔ اس بچے کا نام ایڈگر کیسی رکھا گیا۔ ایڈگر نے جب چلنا سیکھا تو وہ پورے گھر کے لیے ایک مصیبت بن گیا۔ وہ توڑ پھوڑ مچاتا رہتا۔ احتیاط اور نگرانی کے باوجود وہ دیر دیر دروازہ کھول کر گھر سے باہر نکل جاتا۔ کئی مرتبہ وہ سڑک پر سے گزرنے والی گھوڑا گاڑیوں کے نیچے آتے آتے بچا۔ ایک روز وہ گھر سے کچھ فاصلہ پر واقع ایک گہرے تالاب میں گر گیا۔ اس جیسے کسن بچے کا گہرے تالاب میں گر کر بچنا ممکن نہیں تھا لیکن یہ معجزہ آج تک حل نہیں ہو سکا، کہ فیضانہ دو سالہ ایڈگر اس تالاب سے باہر کس طرح نکلا تھا۔

ایڈگر کا باپ لیزی Leslie سخت مزاج آدمی تھا۔ اس کے برعکس اس کی ماں کیری ایک شفیق اور محبت کرنے والی عورت تھی۔ فطری طور پر ایڈگر بچپن ہی سے ماں کی طرف زیادہ مائل رہا۔ ماں کے بعد اسے دوا سے زیادہ انسیت تھی، مگر سے باہر اس کا زیادہ وقت دوا ہی کے ساتھ گزرتا۔ اس کے دوا میں ایک عجیب سی

تھوڑی دیر میں ایڈگر بھی اپنی خواہیدہ نیند سے بیدار ہو گیا۔ ایڈگر کے نسخہ کے مطابق جلی ہوئی بچی کا علاج شروع کیا اور ڈاکٹر یہ دیکھ کر حیران رہ گئے ان دواؤں سے نہایت عمدہ نتیجہ نکلا تھا۔ بچی خطرے سے باہر تو آگئی تھی لیکن اس کی جلد زری طرح خراب ہو چکی تھی۔ بارہ دن بعد ایک بار پھر خواب کے ذریعہ ایڈگر نے مزید دوا بھی تجویز کیں۔ ڈاکٹر اس کے نسخہ کے مطابق عمل کرتے رہے، بالآخر بچی مکمل طور پر صحتیاب ہو گئی۔ جب یہ لڑکی تین برس کی ہوئی تو اس کے والدین نے ایک بار پھر ایڈگر سے رابطہ کیا کیونکہ اس کے بازوؤں پر باقی رہ جانے والے زخموں کے نشانات اب بھی واضح تھے ایڈگر نے ایک مرتبہ پھر خواب کے ذریعہ آٹھ سو میل دور رہ کر ایک اور نسخہ تجویز کیا۔ وہ لڑکی بڑی ہوئی تو اس کے جسم پر جلنے کا کوئی نشان موجود نہیں تھا۔ اس نے شادی کی، تین صحت مند بچوں کی ماں بنی مزید یہ کہ اس نے انتہائی حسین اور خوبصورت عورت ہونے کے سبب ماڈل کرل کی حیثیت سے کام بھی کیا۔

خواب میں بیان کیے گئے یہ نسخہ جات ایڈگر کی دریافت ثابت ہوئے اور بعد میں مختلف کیفیات میں کامیابی کے ساتھ استعمال کیے جانے لگے۔ اس بچی کے علاج اور اس کے سو مند نتائج نے دنیا کو درط حیرت میں ڈال دیا اور ایڈگر شہرت کی بلندیوں پر پہنچ گیا۔

☆☆☆

ایڈگر کیسی Edgar Cayce کو درجینا کے کرشماتی انسان کی حیثیت سے پکارا جاتا ہے۔ حقیقتاً وہ ایک اعلیٰ ترین ماورائے حواس اور پاک کا مالک تھا۔ ایڈگر کا کارنامہ یہ تھا کہ وہ اپنی غیر معمولی بصیرت کے ذریعہ لوگوں کی بیماری کے اسباب کا پتہ لگالیتا تھا اور ان کا علاج

اکتوبر 2014ء

دوستوں اور آنجہانی دلدرا سے ملاقات کا تذکرہ کیا تو وہ
وہشت زدہ سی رہ گئی اور اس سے کہنے لگی
”ایسی ہلٹ پٹانگ باتوں کو ذہن میں جھد نہ دیا
کرو۔ ایڈ گر....! غر دے کبھی زندہوں سے ملاقات کے
لئے نہیں آتے۔“

”لیکن می تو میرے ان دوستوں کو دیکھ سکتی ہیں۔
اگر ان کی موجودگی میں کبھی دلدرا مجھ سے ملنے آئے تو
بیٹھا انہیں بھی دیکھ سکیں گی۔“ ایڈ گر نے مصیبت
سے جواب دیا۔

”تمہاری ماں ہی تو یہ شیطانی خیالات تمہارے
دماغ میں بٹھارہی ہے۔ میں چکی فرصت میں اس سے
بات کروں گی اور تم آئندہ ایسی باتیں مت مرناتے۔
پھر بھی نے اسے ڈانٹ دیا۔

ایڈ گر کی ماں نے اس کی پھر بھی کو کس طرح
سنجھا اس کا ایڈ گر کو علم نہیں تھا۔ لیکن وہ اس نتیجہ پر
پہنچا تھا کہ آئندہ لوگوں کے سامنے ایسی باتیں نہ کی
جائیں۔ وہ ایک بار پھر اپنے آپ میں کھو کر رہ گیا۔

سات سال کی عمر میں ایڈ گر کی باقاعدہ تعلیم کا آغاز
ہوا۔ اسکول میں تعلیم کے دوران اس کے ذہن میں
مزید عجیب و غریب خیالات جنم لینے لگے۔ وہ اپنے آپ
کو عام انسانوں سے الگ سمجھنے لگا۔ وہ ہر وقت اپنے آپ
میں ایک نئی قوت کی وعائیں مانگتے لگا۔ اسے یقین تھا کہ
ایک دن ایک روز اسے اپنی دعاؤں کا جواب ضرور ملے
گا۔ اسکول میں وہ اپنی کلاس میں سب سے زیادہ بااثر
لوکا سمجھا جاتا تھا لیکن اس کا باپ یزلی یہ جان کر پریشان
ہو گیا کہ وہ جو سبق اسکول میں نہیں پڑھ سکتا تھا گھر میں
فر فر پڑھنے لگا۔ تاہم یہ یہ کہ گھر میں ایڈ گر کتاب
کے وہ سبق بھی پڑھ لیتا جو ابھی اسکول میں نہیں
پڑھائے گئے تھے۔ اس کے باپ سے اس کا ایک اور حیرت

روحانی قوت پوشیدہ تھی۔ لوگ جیسے پانی کی تلاش میں
ان سے رجوع کرتے تھے۔ اس کے دادا زمین کا ساتھ
کرنے کے بعد جس جگہ اشارہ کرتے تھے اُن پر وہاں سے
میٹھا پانی نکلتا تھا۔ ایڈ گر یہ سب کچھ بڑی محبت سے
دیکھتا رہتا۔ دادا کی موت کے بعد ایڈ گر کے ابا انہیں
غراب میں دیکھنے لگے۔

ایڈ گر کو کبھی قصبے یا محلے کے لڑکوں کے ساتھ
کھیلتے ہوئے نہیں دیکھا گیا تھا۔ اس کی تہائی پسندی اس
کے ماں باپ کے لئے ایک پریشان کن مسئلہ بنی ہوئی
تھی، اسے بچوں کے ساتھ کھیلتے پر مجبور کیا جاتا تو کچھ ہی
دیر بعد وہ ان سے الگ ہٹ جاتا۔ کئی مرتبہ اسے اکیلے
میں ایسی حرکات کرتے ہوئے دیکھا گیا جیسے وہ دوسرے
بچوں کے ساتھ کھیل رہا ہو۔ اس کی باتوں کی آواز بھی
سنائی دیتی۔ جب اس سے پوچھا جاتا کہ وہ کس سے باتیں
کر رہا تھا تو وہ ایک طرف اشارہ کرتے ہوئے جواب دیتا
کہ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل رہا تھا لیکن اس کے ان
ناویدہ دوستوں کو کبھی نہیں دیکھا گیا ان باتوں کی وجہ
سے ایڈ گر اپنے قصبے کی محفلوں کا موضوع گفتگو بن گیا،
لوگ اس کے بارے میں عجیب و غریب باتیں کرنے
لگے جس سے اس کے والدین کی پریشانی میں بڑھ چ
اضافہ ہوتا گیا۔ ایڈ گر جب کھیتوں میں اپنے آنجہانی دلدرا
سے ملاقات کے واقعات سناتا تو لوگ متوحش ٹکڑوں
سے اس کی طرف دیکھنے لگتے۔ ایڈ گر کی ماں کیری اور
داوی ہی وہ ہستیاں تھیں جو اس کی ہر بات کو من و عن
تسلیم کر رہی تھیں۔

☆☆☆

ایک مرتبہ آتش زدگی سے گھر تہا ہو جانے کے
باعث ایڈ گر کو کچھ عرصہ کے لئے اس کی پھر بھی کے
ماں بھیج دیا گیا۔ ایڈ گر نے جب پھر بھی سے اپنے ناویدہ

انگیز انکشاف یہ ہوا کہ جس لفظ کے اسپیلنگ (ہجے) اسے نہ آتے وہ کتاب دیکھنے کی بجائے چند منٹ اونگھ لیتا اور بیدار ہونے کے بعد لفظ کی ٹھیک ٹھیک جگہ بتا دیتا۔

☆☆☆

ایک مرتبہ اسکول میں کھیلتے کھیلتے ایڈ گر پشٹ کے بل گر اس سے اس کے رخسار کی ہڈی پر چوٹ لگ گئی۔ کھیل کے بچکوسوں میں کوئی اس کی طرف توجہ نہ دے سکا۔ ایڈ گر جب گھر پہنچا تو تکلیف سے نڈھال ہوا جا بجا تھلا۔ ماں پریشان تھی کہ کیا کرے کہ ایڈ گر پر بے ہوشی طاری ہو گئی۔ بے ہوشی کے دوران اس کے ہونٹوں کو جنبش ہوئی اور واضح طور پر اس کی آواز سنائی دینے لگی۔ وہ کہہ رہا تھا: "اسکول میں کھیلتے ہوئے میری رخسار کی ہڈی پر چوٹ لگ گئی تھی۔ اگر ایک مخصوص مرہم بنا کر چوٹ کی جگہ پر لٹائی جائے تو آرام آسکتا ہے بصورت دیگر زندگی بھر میرا اعلان نہ ہو سکے گا۔ تاخیر بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔"

ایڈ گر نے بے ہوشی کے دوران ناصرف چوٹ کی جگہ کی نشاندہی کی بلکہ ان جڑی بوٹیوں کا نام بھی بتا دیا جن سے وہ مخصوص مرہم تیار کیا جاسکتا تھا۔ ایڈ گر کا باپ لیزلی پڑھائی کے معاملے میں ایڈ گر کی اس صلاحیت سے آگاہ تھا چنانچہ اس نے فوراً ہی جڑی بوٹیوں سے مرہم تیار کر کے چوٹ کی جگہ پر لگا دیا۔ اس کے کچھ ہی دیر بعد ایڈ گر ہوش میں آگیا۔ اس کا درد رفع ہو چکا تھا اور اب اسے کوئی تکلیف نہیں تھی۔ چند منٹ میں باپ سے باتیں کرنے کے بعد وہ اپنے سکون خیز سو گیا۔

☆☆☆

1893ء میں، سولہ سال کی عمر میں ایڈ گر جب اسکول کی تعلیم سے فارغ ہوا تو اسے کام کے لئے اپنے چچا کے قارم پر بھیج دیا گیا۔ فارغ اوقات میں ایڈ گر کسی

کھیت کی منڈر پر بیٹھا چچا ہاتھ ہوئے پرندوں کو دیکھتا رہتا۔ جلد ہی اسے احساس ہو گیا کہ وہ ناصرف پرندوں کی زبان سمجھ سکتا ہے بلکہ ذہنی طور پر ان سے گفتگو بھی کر سکتا ہے۔ لہٰذا اس کو شش میں اسے ناکامی نہیں ہوئی اور پرندے بلا خوف اس کے پاس آنے لگے۔ ان دنوں خشک سالی کے باعث کھیتی باڑی تباہ ہو جانے کی وجہ سے ایڈ گر کے والدین قارم سے شہر منتقل ہو گئے۔ یہاں اس کے والد لیزلی نے ایک بیمہ کمپنی میں ملازمت اختیار کر لی۔ تھوڑی سی جستجو کے بعد ایڈ گر کو بھی ایک بک اسٹور پر کام مل گیا جہاں تنخواہ تو برائے نام تھی لیکن وہاں اسے کتابوں کے مطالعے کا موقع خوب مل رہا تھا۔ ان دنوں اس کے دل میں مذہبی مبلغ بننے کی خواہش پھیل رہی تھی۔ ایڈ گر کے مبلغ بننے کی خواہش جلد ہی پوری ہو گئی۔ وہ ہر اتوار کو قصبے کے چرچ کے علاوہ آس پاس کے گرجا گھروں میں لیکچر دینے لگا۔

اس دوران اس کے قارم کی پڑوسی لڑکی لینی ایک کزن کے ساتھ بک اسٹور میں داخل ہوئی۔ رسی ملیک سلیک کے بعد اس نے لینی کزن گرٹروڈ Gertrude کا تعارف کر لیا۔ ایڈ گر نے گرٹروڈ کے سامنے لینی اس خفیہ قوت کا بھی اظہار کر دیا۔ زندگی کے حقیقی مقصد کی تلاش میں گرٹروڈ نے بھی اس کا ساتھ دینے کے عزم کا اظہار کیا تو ایڈ گر مسکرا دیا اور چند روز بعد جب ایڈ گر نے گرٹروڈ کے والدین کے سامنے اس سے شادی کی درخواست کی انہوں نے کسی حیل و حجت کے بغیر اسے قبول کر لیا۔ اس نے اپنے والد کے مشورہ سے بیمہ ایجنٹ کی حیثیت سے کام شروع کر دیا۔ وہ گرٹروڈ سے شادی کے لئے سخت محنت کر کے روپیہ جمع کرنا چاہتا تھا لیکن کوئی تدبیر نظر نہیں آ رہی تھی، اس دوران ایک مرتبہ گرٹروڈ نے دوران گفتگو اسے یاد دلایا کہ وہ لینی

اس کا یہ طریقہ کامیاب رہا اور خوبی کی کیفیت میں ایڈگر نے خود اپنا علاج تجویز کیا۔ دوسرے ہی روز اسے پوری قوت گویائی مل گئی۔ لیون درحقیقت کوئی باقاعدہ ڈاکٹر نہیں تھا اسے پینائٹوم کا شوق بھی تھا اور خط و کتابت سے ڈاکٹری سکھانے والے ایک ادارے میں داخلہ بھی لے رکھا تھا۔ اس نے ایڈگر کو مشورہ دیا کہ اگر وہ پسند کرے تو اس طریقے سے ایسے مریضوں کا علاج کیا جاسکتا ہے جنہیں ڈاکٹر جواب دے چکے ہوں۔ گرٹروڈ کو جب پتہ چلا تو اس نے بھی ایڈگر کو یہی مشورہ دیا۔ اس کا تجربہ دوسرے روز خود لیون کے علاج سے کیا گیا۔ وہ خود طویل عرصہ سے بیمار تھا اور ڈاکٹر اس کے مرض کی تشخیص ہی نہیں کر سکے تھے۔ ایڈگر نے خوبی کی کیفیت کے دوران تا صرف اس کے مرض کی تشخیص کر دی بلکہ علاج کے لئے نسخہ بھی تجویز کر دیا۔ بیدار ہونے کے بعد ایڈگر خود اس بات پر یقین کرنے کو تیار نہیں تھا۔ اس نے تو اسکول کی ابتدائی تعلیم بھی پوری طرح سے حاصل نہیں کی تھی جب کہ نسخہ میں ایسی دواؤں کے نام شامل تھے جو اس نے کبھی سنے ہی نہ تھے مگر لیون جانتا تھا کہ اس کا یہ نسخہ غلط نہیں تھا۔

پورے قصبہ میں اب اس کی اس پر اسرار قوت کا تذکرہ ہو رہا تھا۔ لیون نے اسے مشورہ دیا کہ وہ دونوں مل کر ایک منافع بخش کاروبار کر سکتے ہیں۔

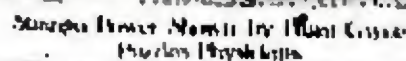
لیون کے ساتھ مل کر کام کرنے سے پہلے ایڈگر نے واضح کر دیا کہ وہ اس کام کے لئے کسی سے پیسے نہیں لے گا۔ اس کی خدمات بلا معاوضہ ہوں گی۔ البتہ لیون اپنے لئے بہت معمولی معاوضہ وصول کر سکتا ہے۔ لیون نے اس عمل کو ریڈنگ کا نام دیا تھا اور اس کے لئے ایک دفتر بھی قائم کر لیا تھا۔ ایڈگر اپنے فونو اسٹوڈیو سے دن میں دوسرے حصہ یعنی صبح دس بجے اور دوپہر دو بجے اس دفتر

ملاقاتوں کا مقصد تلاش کرنے میں بہت غفلت برت رہا ہے۔ ایڈگر نے یہ کہہ کر ٹال دیا کہ شادی کے بعد جب اس کے حالات اطمینان بخش ہوں گے تو وہ اس مقصد کو بھی تلاش کر لے گا۔ اس بات کے دوسرے ہی روز ایڈگر کی قوت گویائی کمزور ہو گئی۔

مقامی ڈاکٹر نے اس کا علاج کر کے کوشش کی مگر کامیاب نہ ہو سکا بلکہ کمزور کرنے والے ہر روز کے ساتھ اس کی آواز مزید کمزور ہوتی چلی گئی اس کے چند روز بعد گرٹروڈ اس سے کہنے لگی۔ "ایڈگر تمہیں یاد ہے کہ ایک روز میں نے قدرت کے اس عطیہ کے بارے میں بات کی تھی جس کے مقصد کی تلاش کی ذمہ داری تمہیں سونپی گئی تھی اور تم اس مقصد کو بھول گئے اور تمہیں اس کی سزا ملی ہے۔"

آواز کی اس کمزوری کے باعث اس کا کام بھی بری طرح متاثر ہوا تھا وہ یہ سوچ کر ہی لرز اٹھا کہ اب وہ کبھی اونچی آواز میں بات نہ کر سکے گا۔ اس دوران قصبے کے ایک فونو گرافر بولز نے معمولی سی تنخواہ پر اسے ملازم رکھ لیا۔ جہاں وہ فونو گرافی کا کام سیکھنے لگا۔ ایک رات وہ بستر پر کروٹیں بدل رہا تھا کہ اسے گرٹروڈ کی بات یاد آئی کہ اسے اپنے مقاصد سے غفلت کی سزا مل رہی ہے اس خیال کے آتے ہی وہ خدا سے اپنے گناہوں کی معافی مانگنے لگا۔ انہی دنوں پروفیسر ہارٹ Hart نامی ماہر پینائٹوم اس کے قصبہ میں آیا۔ اس نے پینائٹوم کے ذریعہ ایڈگر کا علاج کرنے کی کوشش کی۔ اس نے دیکھا کہ ایڈگر جب تک ٹرانس میں رہتا ٹھیک آواز میں باتیں کرتا مگر بیدار ہوتے ہی اس کی آواز پھر بے ہم سرگوشی میں تبدیل ہو جاتی۔ بالآخر قصبے کے ڈاکٹر لیون Layne نے یہ کیس اپنے ہاتھ میں لے لیا۔ وہ جانتا تھا کہ خوبی کی کیفیت میں مریض خود بھی اپنا علاج تجویز کر سکتے ہیں۔

میں پہنچ جاتا اور لیون اسے
 فرانس میں لے کر مختلف
 مریضوں کے بارے میں
 ریڈنگ کر لیتا۔ ڈاکٹر اسے
 فرالا سمجھ رہے تھے۔
 انہوں نے آگلی
 خاطر اپنے مریضوں کے
 لئے ریڈنگ حاصل کی مگر
 اسے غلط ثابت نہ کر سکے۔



The New York Times کی خبر کے محسوس

☆☆☆

ایک روز ایک مرد اور ایک عورت اپنی کم سن بچی کو لے کر آئے، بچی کی حالت بہت اتر تھی۔ متعدد ایکس رے لینے کے بعد بھی ڈاکٹر یہ معلوم نہیں کر سکے تھے کہ اس بچی کو کیا تکلیف تھی۔ ایڈگر کی ریڈنگ سے یہ انکشاف ہوا کہ بچے نے تانکوں کا ایک ٹین لگا لیا تھا، جو اس کی آنت میں پھنس گیا تھا۔ تانکوں کا یہ ٹین ایکس رے میں کسی وجہ سے نہیں آسکا تھا۔ ایڈگر کے انکشاف کے بعد آپریشن کے ذریعہ ٹین نکال کر بچی کی جان بچالی گئی۔

ان تجربات کے دوران لیون نے یہ انکشاف بھی کیا کہ ایڈگر ان لوگوں کے بارے میں بھی بتا سکتا ہے جو وہاں سے بیسیوں میل دور تھے۔ گزشتہ ریڈنگ کے دوران لیون ایسی بہت سی باتیں معلوم کر چکا تھا لیکن اس نے کبھی ایڈگر سے اس کا تذکرہ نہیں کیا تھا۔ اس انکشاف نے تو خود ایڈگر کو بھی چوکا دیا۔

اب ایڈگر کا زیادہ وقت قصبہ سے باہر فوٹو گرافی میں گزرنے لگا۔ ایک روز وہ جنگل میں قدرتی مناظر کی تصاویر کھینچ رہا تھا کہ لیون ووڈز تاہوا وہاں پہنچ گیا۔ اس نے بتایا کہ واشنگٹن کے ایک آدمی کی بیوی جو اسپتال

اس کے چند ہی روز بعد سے ایک دوسرے قصبے
یونٹنگ گرین کے ایک بک اسٹوریو کو کڑی مل گئی۔

لیون نے یہ سچے کیا کہ وہ ہر اتوار کو بولنگ گرین
آجایا کرے گا اور انتہائی اہم کیسز کے لئے ریڈنگ
کیا کرے گا۔ اس دوران ڈیٹرک ٹالی ایک شخص نے
اس سے رابطہ قائم کیا، اس کی بیٹی کو تین سال کی عمر میں

تیا تاکہ وہ ہاتھ دینے پر تیار ہو جائے۔ اس نے ڈاکٹر بلیک برن سے ساتھ بھی ایک تجربہ کیا، اس نے اپنی تجربہ سے بلیک برن کو بوجھنا سکھا دیا۔ اب وہ خود ایڈگر میں دلچسپی لینے لگا۔ اس نے شہر کے تمام ڈاکٹروں کی موجودگی میں تجربات کئے اور یہ طے پایا کہ ضرورت مندوں کی خدمت کے لئے ایڈگر ڈاکٹروں کی اس کمی کی توفیق سے اپنا کام جاری رکھے گا۔ ڈاکٹر بلیک برن اس کمیٹی کا سربراہ تھا ہندو شہر کے تمام ڈاکٹر اب جھبہ و کیمز میں ایڈگر کی خدمات سے فائدہ اٹھانے لگے۔ اس مقصد کے لئے ایڈگر کی فوٹو گرافی کی دکان کے ساتھ ایک کمرہ مخصوص کر دیا گیا تھا۔

☆☆☆

اسی دوران ایڈگر پر ایک انکشاف ہوا کہ اب بعض حالات میں وہ کسی کی مدد کے بغیر بھی اپنے آپ پر خوبی کی کیفیت طاری کر سکتا تھا۔ انہی دنوں قصبے کا پادری ان باتوں کو انکو سمجھتے ہوئے خود اس کا امتحان لینا چاہتا تھا۔ ایک روز پادری ڈاکھانے سے ایک پارسل وصول کر کے آ رہا تھا جسے ابھی تک اس نے کھولا نہیں تھا۔ ایڈگر نے خوبی کی کیفیت میں باصرف یہ بتایا کہ پارسل بھیجے والا کون تھا بلکہ پارسل میں بند چیزوں کی تفصیل بھی بتادی جو بالکل درست ثابت ہوئی۔

ایک مرتبہ میڈیکل اسکول کی ایک لڑکی نے ایڈگر سے سوال کیا کہ اس کے باپ کی تجویز سے پر اسرار طور پر رقوم غائب ہو رہی ہیں لیکن چور کا کچھ پتہ نہیں چلتا۔ ایڈگر نے چور کا نام اور علیہ تک بتادیا جو لڑکی کے باپ کا ملازم تھا اس نے فوراً ہی اپنے جرم کا اعتراف کر لیا۔

ڈاکٹروں کی کمیٹی کے ایک رکن نے نوپارک میں اپنے ایک دوست کو ان پر اسرار واقعات کے بارے

اسہال کی بیماری لاحق ہوتی تھی جس سے بعد اس کی اپنی نشوونما رک گئی۔ اس وقت لڑکی آٹھ دس سال کی تھی لیکن اس کا دہن تین سال کی عمر سے آگے نہیں بڑھ سکا تھا۔ مسٹر ڈیٹرک کی موجودگی میں ایڈگر نے لڑکی کی کیفیت میں بتایا کہ اس بیماری کے دوران لڑکی کھانا کھانے سے گریز کرتی تھی۔ اس کی ریڑھ کی ہڈی کا مبرہ سرک گیا۔ لڑکی کی ذہنی نشوونما روکنے میں اس کا بڑا دخل تھا۔ اگر یہ مبرہ درست نہ ہوتا تو لڑکی ٹھیک ہو جاتی۔

ایڈگر کے بیدار ہوتے ہی ڈیٹرک نے اس کے ہاتھ چوم لئے۔ لڑکی کے کھانا کھانے سے گرنے کا واقعہ انہوں نے کسی کو نہیں بتایا تھا جب کہ ایڈگر نے پوری تفصیل ذہرا دی تھی۔ آپریشن سے ریڑھ کی ہڈی کا مبرہ ٹھیک ہونے کے چند ہی روز بعد لڑکی میں نمایاں تبدیلیاں نظر آنے لگیں اور کچھ عرصہ میں وہ ذہنی طور پر بھی مکمل تندرست ہو گئی۔

☆☆☆

17 جون 1903ء کو ایڈگر کی شادی ہو گئی۔ شادی کے تیسرے روز وہ ایک دعوت میں مدعو تھے۔ لیون بھی ان کے ہمراہ تھا کہ قریب کے ایک مہمان حج روپ نے بولنگ گرین میں ان کے لئے ایک نیا مسئلہ کھڑا کر دیا۔ اس قصبے کے باشندے اب تک اس کی اس قوت سے لاعلم تھے لیکن حج روپ نے اخبارات کے ذریعہ یہ خبر عام کر دی۔ قصبہ کا ڈاکٹر بلیک برن ان کے آڑے آ گیا۔ اس نے میڈیکل ایسوسی ایشن کے ذریعہ لیون پر قانونی پابندی عائد کرادی کہ چونکہ وہ لائسنس یافتہ ڈاکٹر نہیں ہے لہذا وہ آئندہ کسی بھی طریقہ سے کسی کا علاج نہیں کر سکے گا البتہ ڈاکٹر بلیک برن کی سفارش پر اسے ایک میڈیکل اسکول میں داخلہ دلوا دیا

دوست کی رقم چرائی لیکن بعد میں پکارا گیا۔
اس سے یہ بات ثابت ہو گئی کہ کوئی غلط سوال
پوچھنے پر ایڈگر ذہنی اذیت محسوس کرتا تھا۔ وہ اپنے طور
پر اس کی روک تھام نہیں کر سکتا تھا کیونکہ تنوکی کیفیت
کے دوران اس کا شعور اس حقیقت سے لاعلم رہتا تھا کہ
اس سے کیا پوچھا جا رہا ہے۔ ایک اور موقع پر ایک شخص
نے اس سے کسی ایسے پوشیدہ خزانے کے بارے میں
پوچھنا چاہا جس کا اس سے یا اس کے خاندان سے کوئی
تعلق نہیں تھا۔ البتہ ایک دوسرے آدمی کے ایسے ہی
سوال کا جواب دینے پر آمادہ ہو گیا، اس کے آباؤ اجداد
نے کوئی خزانہ دلن کیا تھا۔ ایڈگر نے بتایا کہ خزانہ اس
عمارت کے نیچے موجود ہے جو پرانی عمارت کی جگہ تعمیر
کی گئی تھی لیکن وہ اتنا قریبی نہیں کہ اگر مکان گر آیا جائے
تو اس کی قیمت پوری کر سکے البتہ اس کے مشورے پر
آنگن میں کھدائی سے چند ایسی چیزیں ہاتھ لگ گئیں جو
اس خزانے کا حصہ تھیں۔

کچھ عرصہ بعد ایڈگر کا باپ مالی لحاظ سے تقریباً
دیوالیہ ہو گیا، بڑی تنگی ترشی سے گزر اوقات ہو رہی
تھی، وہ گیموں کی لصل منڈی میں آنے کا موقع تھا۔
قصبہ کے چند ہوپاریوں نے مشترکہ کاروبار کے لئے کچھ
رقم جمع کر کے ایڈگر کے باپ کے سامنے تجویز رکھی کہ
اگر وہ ایڈگر کو آمادہ کر لے کہ وہ اپنی مخصوص قوت
استعمال کر کے کاروبار میں انہیں مدد دے گا تو ایڈگر
کے باپ کو بھی اپنے کاروبار میں برابر کا حصہ دار سمجھیں
گے۔ لیزلی نے ایڈگر سے مشورہ کیا تو وہ بڑی مشکل سے
آمادہ ہو سکا کیونکہ وہ ذاتی مفاد کے لئے اس قوت کو
استعمال نہیں کرنا چاہتا تھا۔ ایڈگر اپنے مخصوص
طریقوں سے انہیں مال خریدنے یا بیچنے کا مشورہ دیا
جس سے وہ دیکھتے ہی دیکھتے قصبہ کے سب سے بڑے

میں لکھا تو دوست نے جواب دیا کہ وہ ان لغویات پر
یقین نہیں رکھتا۔ ڈاکٹر نے تجویز پیش کی کہ اگر ایڈگر یہ
بتا دے کہ اس وقت نیویارک میں اس کا دوست کیا
کر رہا ہے تو وہ یقیناً اس پر اسرار قوت کو تسلیم کر لے گا۔
ایڈگر فوراً ہی آمادہ ہو گیا۔ تنوکی کیفیت میں بتانے
لگا۔ ”وہ عام طور پر سگریٹ پیٹا ہے۔ اس وقت اس کے
دل میں سگریٹ پینے کی خواہش پیدا ہو رہی ہے۔ اس نے
ایک دکان سے دو سگریٹ خریدے ہیں۔ اب وہ اپنے دفتر
میں داخل ہو رہا ہے جس کے دروازے پر ”ایٹنی موری“
کے نام کی پلٹ آویزاں ہے۔ دفتر میں ایک آدمی اس کا
خاطر ہے جو ولیم اسٹریٹ پر واقع ہے، اپنے مکان کی
فردخت کے سلسلے میں اس سے بات کرنا چاہتا ہے۔ اس
آدمی کے رخصت ہونے کے بعد اپنی موری لہنی ڈاک
دیکھ رہا ہے، ایک لٹافے میں کوئی مل ہے، دوسرا ایک
کاروباری خط ہے اور تیسرا اس کی محبوبہ کا ہے جسے
پڑھتے ہوئے وہ خاصا محظوظ ہو رہا ہے۔“

ایڈگر کے بیدار ہونے کے بعد اپنی موری کو
ٹیکر ام دے کر اس وقت کی مصروفیات کے بارے
میں پوچھا گیا۔ ایک گھنٹے بعد ٹیکر ام کے ذریعے اس
نے اپنی مصروفیات کی وہی تفصیل بتائی جو ایڈگر بتا چکا
تھا۔ اس کے دوسرے ہی روز اپنی موری بھی پہنچ گیا۔
ایڈگر کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے بعد
اس نے ایڈگر کو اپنے ساتھ نیویارک لے جانے کی
کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہو سکا، البتہ ایڈگر اسے ایک
ریڈنگ دینے پر آمادہ ہو گیا۔ اس شخص کے جانے کے
بعد ایڈگر جب گھر پہنچا تو اس کا ذہن الجھا ہوا تھا اور سر
میں بڑا شدید درد تھا ایک ہفتہ بعد یہ راز کھلا کہ اپنی
لورین نے اس سے یہ معلوم کیا تھا کہ اس کا دوست رقم
کہاں رکھتا ہے یہ معلوم ہونے کے بعد اس نے اپنے

سیلون سے نکلا گئی تھی۔ بوڑھے نے غلطی سے اس لائن کا کٹا تہدیل کر دیا تھا۔

یاد پاری بن گئے۔ ایک موقع پر جب کہ گھوڑوں کا نرٹ بڑھ رہا تھا ایڈگر نے انہیں مشورہ دیا کہ وہ اپنا سارا اسٹاک فروخت کر دیں لیکن ان لوگوں نے اس کے مشورہ پر عمل کرنے کی بجائے ضرورت سے زیادہ مال خرید لیا کیونکہ انہیں یقین تھا کہ چھ روز بعد جب بھاؤ آسمان پر پہنچ جائیں گے تو وہ اسٹاک سے لاکھوں ڈالر کا منافع کمائیں گے لیکن جس روز انہوں نے مال خرید اس کے دوسرے روز بھاؤ پچاس فیصد گر گئے جس سے انہیں بھاری نقصان اٹھانا پڑا۔

انہی دنوں جنوبی ریلوے لائن پر ایک خوفناک حادثہ پیش آیا جس کی تمام ترمیم داری ریلوے ڈویژنل سپرنٹنڈنٹ پر ڈالی جا رہی تھی۔ سپرنٹنڈنٹ نے حادثے کے اصل ذمہ دار شخص کا کھوج لگانے کے لئے ایڈگر سے رابطہ قائم کیا تو ایڈگر نے ریلنگ کے دوران ایک بوڑھے کانٹے والے کو اس حادثہ کا ذمہ دار قرار دیا لیکن ریلوے کے اعلیٰ حکام اسے ماننے کو تیار نہیں تھے کیونکہ ان کے کہنے کے مطابق وہ بوڑھا ریلوے کا پرانا اور قابل اعتماد ملازم تھا۔ اس سے ایسی غیر ذمہ داری کی توقع نہیں کی جاسکتی تھی جو کسی خوفناک حادثہ کا باعث بنی۔ ریلوے کے وائس چیئرمین نے ایڈگر کو خط لکھا کہ اس کی تنویہ پر کوئی بھی یقین کرنے کو تیار نہیں۔ اس کے چند روز بعد ایڈگر نے ایک اور ریلنگ کے بعد وائس چیئرمین کو اطلاع دی کہ اس بوڑھے کانٹے والے کی وجہ سے ویسٹ ورچینیا ریلوے اسٹیشن پر ایک اور حادثہ پیش آنے والا ہے۔ اس کے اس خط پر توجہ نہیں دی گئی۔ 29 نومبر کی رات ویسٹ ورچینیا اسٹیشن کا بوڑھا کانٹے والا مغرب سے آنے والی ایکسپریس ٹرین کے لئے کٹا تہدیل کر کے اونگھ رہا تھا کہ ایک خوفناک دھماکہ ہوا۔ ایکسپریس ٹرین سائیڈ لائن پر کھڑے ہوئے ایک

تکلیف

بہت تسلیم کر لیا۔

لا لا لا

اس کے بچے ہی مر رہے تھے
ایہ گرتیسی کی ایک ایسے آدمی سے
لا قات ہوئی جو اپنی ہی دستانہ
برائی کا ملال کر رہا تھا تھا۔ لڑکی کی
دست کا دھون خون بند ہو گیا تھا اور ڈاکٹر
اس کا کوئی علاج نہیں کر سکتے تھے۔



ایڈگار کیس Edgar Cayce

”مجھے تمہاری پر اسرار قوتوں پر کھل چھین ہے
کیونکہ میں اس وقت کوئلے کی جس کان کا مالک ہوں وہ
تمہاری ہی وجہ سے مجھے فی حق ہے۔ اس شخص سویر نے
پہلی ملاقات پر کہا۔
”میری وجہ سے؟“... ایڈگار نے حیرت سے اس
کی طرف دیکھا۔

”ہاں“ سویر مسکرایا ”میں نے لیون جی جی جس
شخص سے یہ کان خریدی تھی اس کے بیٹے کے مطابق
تم نے ہی اسے عمو کی کیفیت میں اس کان کا پتہ بتایا تھا
لیکن اس کے پاس کھدائی کے لئے سرمایہ نہیں تھا اس
نے دو جہد میرے ساتھ بیچ دی اور اب وہاں سے روزانہ
ہیکڑوں ٹن کوئلہ برآمد ہو رہا ہے۔“

ایڈگار کے ہونٹ ہنسنے لگے لیون جی دوست بھی
اسے دھوکہ دیتا رہا نہ جانے اس نے اور کیا کچھ پوچھا
ہو گا۔ بہرحال اب اسے اطمینان تھا کہ لپٹے باپ کی
موجودگی میں کوئی اس سے غلط سواہل نہیں کر سکے گا۔
ایڈگار کی ریڈنگ اور مطالعے سے سویر کی بھانجی مستیاب
ہو گئی۔ چند روز بعد سویر پھر بیچ گیا اس مرتبہ اس نے
بتایا کہ وہ ایڈگار کے من لاپٹی سر پرستوں کو من کی قیمت
دے کر اسے نو اسٹس مالک لے جانا چاہتا ہے جہاں
ایک بہت بڑا ہسپتال قائم کرنا چاہتا تھا ہسپتال کے نام

قصبہ کے ایک نئے ڈاکٹر کچم
ketchum کی درخواست پر اس نے
ایک ایسے آدمی کے لئے ریڈنگ دی جون
تو وہاں موجود تھا اور نہ ہی ایڈگار اسے
جانتا تھا۔ دیکھتے ہی دیکھتے کچم کے من
شہ سرخیوں کے ساتھ کچم کے بارے
میں خبریں شائع ہونے لگیں۔ ایڈگار کی
شہرت کا دور اب شروع ہوا تھا۔

1910ء کے موسم بہار میں کینیڈا میں ہونے
والے ایک میڈیکل کنونشن میں ڈاکٹر کچم نے ایڈگار
کے دو کیسز پر مشتمل مقالے پڑھے تو پارس ملک میں
کھنڈی سی جی جی۔ ”ہائمز“ کا نمائندہ ایڈگار کے آبائی
قصبہ کے فوٹو گرافر سے اس کی تصویر حاصل کرنے میں
بھی کامیاب ہو گیا۔ اب ملک کا کوئی اخبار ایسا نہیں تھا
جس میں ایڈگار کے اوپر مضامین شائع نہ ہوئے ہوں۔
دوسری طرف ایڈگار ان تمام باتوں سے لاعلم تھری
کے علاقے میں قدرتی طاقت کی تصویریں کھینچتا پھر رہا تھا
بالآخر ایک اخباری نمائندہ اسے تلاش کر چاہا وہاں پہنچ
ہی گیا۔ اس کے چند ہی روز بعد ڈاکٹر کچم نے ”دو تین
آدمیوں کے ساتھ مل کر ایک کھنڈی پائی جس کے تحت
انہوں نے خدمت قتل کے عزم کا اظہار کیا۔ ایڈگار نے
شرائط رکھیں کہ وہ اپنی ریڈنگز کا کوئی معاوضہ نہیں لے
گا۔ البتہ کچم اسے لپٹے خرچ پر فوٹو گرافی کا ایک
اسٹوڈیو قائم کر کے دے گی جو اس کی ذاتی ملکیت سمجھا
جائے گا نیز ہر ریڈنگ کے وقت اس کے والد لیزلی کی
موجودگی ضروری ہوگی تاکہ اس کی غفلت سے کوئی غلط
مطلب حاصل کرنے کی کوشش نہ کی جائے اور یہ کہ
ہر ریڈنگ کی ایک نقل اس کے ذاتی ریکارڈ کے لئے سمجھا
کی جائے گی۔ کچم نے اس کی تمام شرائط کو بلا حیل و

دوسروں سے مختلف نہیں تھا۔ ایڈ کر لی نظروں میں اب کوئی بھی ایسا شخص نہیں تھا جس پر اعتماد کیا جاسکتا۔ بالآخر اس نے اپنی بیوی کرٹروڈ کو پناؤم کی مشق کرائے کے بعد اس کے ذریعہ ریڈ ٹمزدینا شروع کر دیا۔

اس دوران ڈیوڈ نائی ایک نوجوان سے ملاقات ہو گئی جو بہت عرصہ پہلے قانچ کی وجہ سے ایک ٹانگ سے معذور ہو چکا تھا۔ ایڈ گر اپنے مخصوص طریقہ سے اس کی ٹانگ کو تندرست کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ ڈیوڈ کے علاج کے دوران ایڈ گر کو اپنے اس پراسرار علم کے بارے میں ایک اور بھی انکشاف ہوا کہ وہ کسی کا ذہن پڑھ کر یہ بھی بتا سکتا تھا کہ اس کا مستقبل کیا ہو گا۔ ڈیوڈ کو اس نے بتایا تھا کہ وہ اپنے ماں باپ کی رائے سے اختلاف کرتے ہوئے اپنا کیریئر بنانے کے لئے اپنا پسندیدہ پیشہ اختیار کرے گا جس کے لئے اسے خاصی محنت بھی کرنی پڑے گی۔

ڈیوڈ کے صحتیاب ہونے کے بعد ہی ایڈ گر کا اپنا بیٹا ہیوگ لائن بیمار ہو گیا۔ اس نے فوٹو گرافی کے ایک کیمیکل کو آگ لگا دی تھی جس کی چمک سے اس کی آنکھوں میں پینائی زائل ہو گئی تھی۔ ایک آنکھ کی پتلی کی اوپر کی جھلی جھلس گئی تھی۔ ڈاکٹروں کی متفقہ رائے تھی کہ یہ آنکھ نکال دی جائے ورنہ اس کی وجہ سے دوسری نازک نہیں بھی متاثر ہو گی۔ ایڈ گر نے انہیں ایسا کرنے سے روک دیا اور اپنے مخصوص علم کے ذریعہ اپنے بیٹے کا علاج شروع کر دیا۔ اس کے مطابق ہیوگ لائن کو پندرہ روز تک تاریک کمرے میں رکھا جاتا اور دن میں دو مرتبہ ایک مخصوص محلول سے ترکی ہوئی کپڑے کی پٹی اس کی آنکھوں پر باندھی جاتی۔ ڈاکٹروں کو یقین تھا کہ یہ ایک لامحالہ کو شش تھی مگر وہ اس کی ہدایات پر عمل کرتے رہے۔ پندرہ روز بعد جب آخری

تجربہ کار ڈاکٹر ایڈ کر کی ہدایات پر عمل کریں گے۔ اسپتال کے قیام کا مقصد مستحق لوگوں کی مدد کرنا تھا جو ڈاکٹروں کی بھاری فیس ادا کرنے کے قابل نہیں تھے۔ ایڈ گر اب سوتے جاگتے اسپتال کے خواب دیکھنے لگا۔ ان دنوں وہ بے حد سرور و شادماں نظر آ رہا تھا، اس کی بیوی کرٹروڈ بھی خوش تھی۔ دوسری طرف موہر کیمپ کے ممبروں اور چیئرمین ڈاکٹر کیم سے گفت و شنید جاری تھی۔ جو ہر ہفتے دس دن بعد نوائس وائل سے ہاپکس وائل پہنچ جاتا لیکن ڈاکٹر کیم اور اس کے ساتھی سونے کا انڈا دینے والی مرفی ایڈ گر کو ہاتھ سے نہیں کھونا چاہتے تھے۔ موہر کو ہر دفعہ مایوس لوٹنا پڑتا۔ اسی دوران ایڈ گر کو مرست کے ڈاکٹروں کی آرگنائزیشن کی دعوت پر چند روز کے لئے شکاگو جانا پڑا لیکن اسے بڑی مایوسی ہوئی تھی کیونکہ شکاگو کے ڈاکٹروں نے اس کی اس پراسرار قوت کا مظاہرہ دیکھنے کے باوجود اسے محض شعبہ بازی قرار دیا تھا۔

چند روز بعد ہی ایڈ گر پر انکشاف ہوا کہ ڈاکٹر کیم اس تنہی کیفیت کے دوران ذاتی مفاد کے لئے بھی اس سے سوالات پوچھتا رہا ہے۔ اس بد عنوانی نے ایڈ گر کو دل برداشتہ کر دیا اور وہ معاہدہ ختم کر کے بیوی بچے کو لے کر دوبارہ الہام چلا گیا جہاں اس نے ایک فوٹو گرافی کی دکان پر ملازمت حاصل کر لی تھی۔

☆☆☆

الہام کا چھوٹا سا شہر سیلما ایڈ گر کو کچھ زیادہ ہی پسند آ گیا تھا۔ ریڈنگ کے سلسلے میں اتنے فریب اٹھانے کے بعد اب اسے کسی پر اعتماد نہیں رہا تھا مگر سیلما میں ریڈ نائی ایک شخص کو قابل اعتماد سمجھ کر وہ بعض بہت ہی اہم کیسز کے سلسلے میں اس کے توسط سے ریڈنگ دینے لگا لیکن جلد ہی یہ انکشاف ہو گیا کہ ریڈ بھی



ایڈگر کیسی کی خوابوں کے ذریعے کی جانے والی چودہ ہزار سے زائد ریڈنگز کا ریکارڈ 24 جلدوں کی کتب پر مشتمل ہے، اس کے علاوہ انسان کی باطنی صلاحیتوں، RSP، مراقبہ، خواب، ہیپنٹک، کلر تھراپی، اہرام، اٹلانٹس اور دیگر ماورائی علوم پر ایڈگر کی سینکڑوں کتب شائع ہو چکی ہیں۔

پورے ہوتے رہے، ان میں سے حرف بہ حرف پورے ہونے والے کچھ انکشافات یہ ہیں۔

1924ء میں ایڈگر کیسی نے 1929ء کے دوران اسٹاک مارکیٹ کو پیش آنے والے بحران کی خبر دی۔ ایڈگر کیسی ہمیشہ روحانیت کے فروغ کے لئے کوشاں رہتا اور روحانیت کو ہی عالمی امن اور اصلاح معاشرہ کا مرکز سمجھتا تھا۔ اس نے ایک پیش گوئی میں کہا کہ ”اگر روحانی سوسائٹیز فروغ نہیں پائیں تو دنیا بھر میں خانہ جنگی ہوگی۔ قوموں کا ایک دوسرے پر قبضہ ہو گا اور یہ سب 1935ء میں ہو گا۔“

اس دور میں روحانیت کے مخالف گروپ اکٹھا تھے، جب ایڈگر کیسی کی پیش گوئی کے 1935ء میں کوئی آثار دکھائی نہ دیئے تو انہوں نے ایڈگر کی پیش گوئیوں کا خوب مستحکم بھی اڑایا۔ مگر اگلے سال 1936ء میں چین میں خانہ جنگی شروع ہو گئی۔ موسیقی نے ایتھوپیا پر قبضہ کر لیا۔ جاپان نے چین کے علاقوں پر قبضہ کرنا شروع کر دیا۔ چین میں ملازمے تنگ اور قوم پرستوں (چینگ کائی شیک) کے درمیان خانہ جنگی ہوئی۔ روس میں اسٹالن نے کمیونسٹ پارٹی کی قیادت کے

پنی کھلی تو وہ یہ جان کر انگشت بدندان رہ گئے کہ بیوگ لائن کی پیشانی بحال ہو چکی تھی۔

کہا جاتا ہے کہ ایڈگر نے علاج معالجہ کے علاوہ عالمی حالات، سیاست، سائنس اور تاریخی حقائق کی بھی پیشگوئیاں بھی کیں جو بعد میں سچ ثابت ہوئیں۔ ایڈگر نے اورام اور کلر تھراپی کی تجرباتی کام کیا اور اس عمل میں بھی اس نے اپنی اعلیٰ صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا۔

ایک روز ریڈنگ کے دوران ایڈگر نے یہ خوفناک انکشاف کیا کہ عنقریب جنگ کے مہیب بادل دنیا کو اپنی لپیٹ میں لینے والے ہیں۔ ایڈگر کی عالمی جنگ کے حوالہ سے کی گئی پیشگوئی سچ ثابت ہوئی۔ پوری دنیا پہلی جنگ عظیم کی لپیٹ میں آئی۔

فروری 1932ء میں ایک ریڈنگ کے بعد ایڈگر کیسی نے پیشگوئی کی تھی کہ کچھ عرصہ بعد پوری دنیا ایک بار پھر جنگ کے مہیب شعلوں میں گھر جائے گی۔ ایڈگر نے کہا ”ایک عظیم آفت ناگہانی جو اس دنیا پر 1936ء میں آئے گی۔ یہ اس صورت میں آئے گی جب کئی متحدہ طاقتیں جو اس وقت دنیا کے حالات پر عامل ہیں ٹوٹ جائیں گی۔“ ایڈگر کی یہ پیش گوئی ”لیگ آف نیشنز“ کی طرف اشارہ تھی۔ 1936ء تک مختلف ممالک اس لیگ سے دستبردار ہوتے گئے۔ 1939ء میں یہ لیگ پوری طرح ختم ہو گئی اور اسی کے ساتھ جنگ عظیم دوم کا آغاز ہوا۔ دوسری جنگ عظیم کی پیشگوئی بھی درست ثابت ہوئی۔

اکتوبر 1935ء میں ایڈگر کیسی نے یورپ میں یہودیوں اور یہودیوں کے درمیان ہونے والے تصادم کی پیش گوئی کی۔ اس نے کہا تھا:

ریڈنگ کے دوران ایڈگر کیسی نے مستقبل کے بارے میں بہت سے انکشاف کئے جو وقت آنے پر

گوٹیاں تھیں۔ 1935ء میں ریڈیو اور نئی کیو ٹیکنیکشن کی ترقی کا خیال پیش کیا۔ اس کے علاوہ لبروں (دیون) کے ذریعہ امداد یعنی نئی ویشن، فیکس، ٹیلیکس، سینلائٹ اور اندھیرے میں دیکھنے والے انفراریڈ آلات کی پیش گوئی ان کی ایجاد سے بہت پہلے ہی کر دی تھی۔

ایڈگر کیسی نے نظام شمسی میں موجود نویں سیارے کی پیش گوئی کی جو 1930ء میں دریافت ہوا، اسے پلوٹو کا نام دیا گیا۔ ایڈگر نے زمین میں موجود نیکٹانک چٹانوں کی حرکت کے اصول بھی وضع کیے، جو زلزلوں اور سونامی کا سبب بنتے ہیں۔

☆☆☆

ایڈگر خوبی عمل (ریڈنگ) کے دوران دنیا کی دوسری زبانیں بھی سمجھ سکتا تھا۔ اس کا انکشاف ایڈگر پر تب ہوا جب ایڈگر کے مشورے پر اس کا دوست ڈیوڈ فونٹ میں بھرتی ہو کر اٹلی کے محاذ پر چلا گیا۔ چند روز بعد ہی اٹلی کے شاہی خاندان کے ایک شخص کا خط ایڈگر کو ملا۔ ایڈگر اطالوی زبان سے نابلد تھا اس نے ایک اطالوی پھل فروش سے یہ خط پڑھوایا اور اس کی موجودگی ہی میں وہ اپنی اہلیہ گرڈوڈ کو ریڈنگ دینے لگا۔ تنوی کیفیت میں ایڈگر کو شستہ لہجے میں اطالوی زبان بولتے دیکھ کر گرڈوڈ پریشان ہو گئی۔

ایڈگر کی شہرت اب پوری دنیا میں پھیل چکی تھی، اس کے ساتھ ہی اسے مختلف ممالک سے مختلف زبانوں میں لکھے ہوئے خط موصول ہونے لگے جن کے جواب دور ریڈنگ کے دوران انہی زبانوں میں دیتا، جب کہ عام حالات میں وہ اس زبان کا ایک لفظ بول یا سمجھ نہیں سکتا تھا۔ ایک موقع پر ایڈگر نے ایک خاتون کو علاج کے لئے ایک خاص دوا استعمال کرنے کا مشورہ دیا لیکن شکل یہ آن پڑی کہ کوئی بھی کیسٹ اس نام سے آتا

لئے مٹا نہیں کو موت کے حادثات ہمارے اثر میں کر دیا۔ جنگ عظیم دوم کی پیش گوئیوں کے پورے ہونے کے بعد امریکہ کے ایک ریٹائرڈ نیول کمانڈر نے ایڈگر کیسی سے رجوع کیا اور اس سے سوال کیا کہ ”میں مجھے دوبارہ ڈیوٹی کے لئے کال کیا جائے گا؟“۔

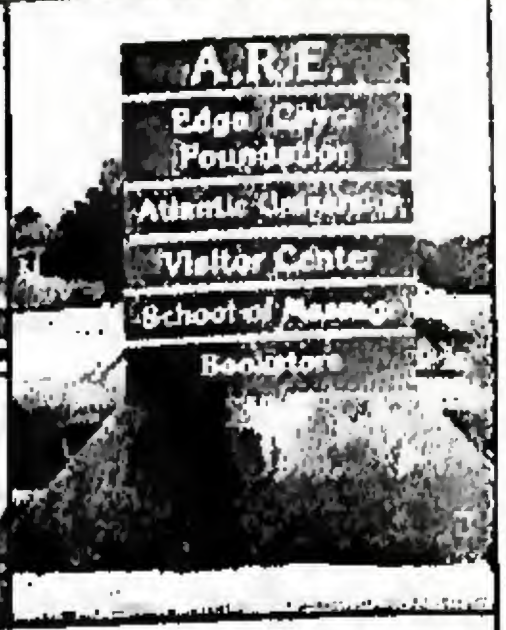
ایڈگر نے جواب دیا۔ ”نہیں ابھی نہیں۔ 1941ء میں شاید ضرورت ہو“۔ ایڈگر کا کہنا سچ ثابت ہوا۔ 1941ء میں امریکہ جنگ عظیم میں شامل ہو گیا۔

اس کے علاوہ ایڈگر کیسی نے ڈکٹیز ہٹلر کی نازی آمریت اور فتوحات، برصغیر پاک و ہند کو برطانیہ سے ہٹنے والی آزادی اور سوویت یونین اور وہاں کمیونزم کے خاتمہ کی پیش گوئی بھی کی۔ اس بارے میں ایڈگر نے کہا تھا ”روس سے دنیا کو امید تھی کہ اس کی بدولت انسان حقیقی آزادی حاصل کر لے گا جس میں ہر شخص دوسروں کے کام آئے گا۔ مگر وہاں کمیونزم اور ہٹلرزم کی وجہ سے یہ ممکن نہ ہو سکا۔ یہ آزادی وہاں دوبارہ جنم لے گی مگر اس میں کچھ برس لگیں گے“۔

ایڈگر کے یہ الفاظ 1991ء میں پورے ہوئے جب روس سے کمیونزم کا خاتمہ ہوا۔

عالمی حالات اور سیاست کے علاوہ ایڈگر نے کئی سائنسی اور تاریخی حقائق کی پیش گوئیاں بھی کیں جو بعد میں سچ ثابت ہوئیں۔ ایڈگر نے ایک ریڈنگ کے بعد بتایا کہ امریکی ریاستہائے متحدہ کے ساحل پر واقع ریت کے ٹیلوں میں سونے اور دیگر قیمتی معدنیات کے ذخائر پوشیدہ ہیں اور یہ کہ اس علاقہ کی فضا قدرتی طور پر ریڈیو ایکٹیو ہے۔ اس وقت کسی نے ایڈگر کی بات پر توجہ نہیں دی لیکن 1955ء میں ساحلہائوں کی ایک ٹیم نے اس کی اس پیش گوئی کی بھی تصدیق کر دی۔

سائنسی ترقی کے حوالے سے ایڈگر نے کئی پیش



ورجینیا (امریکہ) میں ایڈ گر کیسی کا قائم کردہ ادارہ اے آر۔ ای (A.R.E. Association for Research and Enlightenment) اور لاہوری، جبکہ دوسری تصویر ایڈ گر کیسی کے تعمیر کردہ اسپتال اور اٹلانٹک یونیورسٹی کی ہے۔

دوستوں کے تعاون سے ایڈ گر کے اسپتال کا خواب پورا ہو گیا اور وہ پوری مدد ہی سے اپنے مقصد حیات کی تکمیل میں لگ گیا۔

ایڈ گر نے اس کائناتی ذہن یا دماغ کو ایک ایسے وسیع "دریا" سے تعبیر کیا جو سوچ و فکر کا دریا ہے اور اس کا بہاؤ ہر وقت انسان کے باطن میں جاری و ساری ہے۔ ایڈ گر نے اپنے تجرباتی عمل میں اپنے خوابوں سے بھی بڑی مدد حاصل کی کیونکہ وہ خوابوں کو بھی اہمیت دیتا تھا۔ اگر اس کے شعور میں خوابوں کے پارے میں یادداشتیں کمزور ہو جائیں تو وہ اپنے لاشعوری ذہن میں پہلے والے فکر و سوچ کے دریائی مدد سے ان کمزور شدہ یادداشتوں کو دوبارہ زندہ کر لیتا اور اس کا کہیں کہیں سے بھولا ہوا خواب دوبارہ اس کے ذہنی پردہ پر مکمل طور پر ابھر کر آ جاتا تھا جو اس کی اصلی حسوسات اور اعلیٰ اورا کی قوت کا بھی کمال تھا۔ اس کے چند خواب ایسے بھی تھے جو اس کے نظریات کی ترجمانی کا سبب بنتے تھے۔

ایڈ گر کیسی کسی فرد کی ذاتی صفت، حادث اور طبی خصوصیت کو رنگوں کے ہالہ (Aura) میں منعکس ہوتے

نہیں تھا، ان کا کہنا تھا کہ اس نام کی کوئی دوا تیار ہی نہیں ہوئی۔ ایڈ گر کی ہدایت پر شکاگو کے ایک کیمسٹ کو اس دوا کے لئے لکھا گیا۔ چند روز بعد دوا کے ساتھ ہی اس کیمسٹ کا خط بھی ملا جس میں شدید حیرت کا اظہار کیا گیا تھا کہ انہیں اس دوا کا نام کس طرح معلوم ہوا کیونکہ ان کی کمپنی نے یہ دوا چند روز پہلے ہی تیار کی تھی اور ابھی تک اسے بازار میں متعارف نہیں کرایا گیا تھا۔

کچھ عرصہ بعد لیسر نای ایک شخص کی دعوت پر ایڈ گر اپنا اسٹوڈیو بیچ کر فریڈن چلا گیا لیکن وہ شخص بھی مفاد پرست ثابت ہوا اور ایڈ گر مالی طور پر بالکل تلاش ہو کر رہ گیا۔ نوبت قانون تک پہنچ گئی۔ بالآخر ایک اور شخص کی مدد سے انہیں اس صورتحال سے نجات ملی۔ آخر کار وہ نیویارک کے ایک اسٹاک بروکر مارٹن کے تعاون سے ورجینیا منتقل ہو گیا ان دنوں ورجینیا ریت کے ٹیلوں پر آباد ایک چھوٹا سا گاؤں تھا۔

1927ء میں ایڈ گر کے خواب کی تعبیر ظاہر ہونا شروع ہوئی۔ مارٹن کی مدد سے قومی سطح پر ایک کمیٹی تشکیل دی گئی اور اسپتال کی تعمیر کے سلسلہ میں

جسم کے قریب اس طرح پہنچ جاتا تھا کہ جیسے دونوں ایک ہی کمرے میں ہوں.... ایڈ گر نے کئی بار اس کا ثبوت پیش کیا۔ اس کا تمام ریکارڈ اس کی اس "اعلیٰ حسی اوراک" اور "آگاہی" کی صلاحیتوں سے بھر پڑا ہے۔ 1944ء میں ایڈ گر شدید بیمار ہو گیا۔ اس کی بیوی گر ٹروڈا چند روز آرام کے لئے اسے ہسپتال لے گئی۔ ایڈ گر کے دونوں بیٹوں کی شادیاں ہو چکی تھیں۔ وہ اپنے اپنے کام میں مصروف تھے اور ایڈ گر ان کے بچوں سے تعلق رکھتا تھا۔ 1945ء میں نئے سال کی آمد کے موقع پر اس نے پیشگوئی کی کہ وہ جمعہ پانچ جنوری کو اس دنیا سے رخصت ہو جائے گا۔ اس کی یہ آخری پیشگوئی بھی سچ ثابت ہوئی اور وہ بڑی خاموشی سے اس دنیا سے رخصت ہو گیا۔ اس کے تین ماہ بعد گر ٹروڈا کا بھی انتقال ہو گیا۔ ہم جس دور میں سانس لے رہے ہیں وہاں لوگ مافوق الفطرت حوالے سے متعلق سائنسی ثبوت چاہتے ہیں اور عقلی اور سائنسی دلائل کے بغیر روحانی اور ماورائے حواس اوراک کے غیر معمولی کارناموں کو تسلیم کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ ایسے بیشتر سوالات "ایڈ گر" کے عہد میں بھی اٹھے۔ اس نے حواس غیبی کے عقب میں چھپے ماورائے حواس اوراک کا جو مظاہرہ کیا، اس نے پوری دنیا کو ورطہ حیرت میں ڈال دیا تھا۔

امریکہ کے ساحلی مقام ورچینیاچ پر آج بھی ایڈ گر کیسی کا قائم کردہ ادارہ اے آر ای فلوئڈیشن، ہسپتال، لائبریری اور یونیورسٹی موجود ہیں، جہاں انسان کی باطنی صلاحیتوں، خواب، رنگ و روشنی سے علاج، اوراد اور دیگر ماورائی علوم پر تحقیق کی جاتی ہے۔ اس ادارہ کے زیر اہتمام ایڈ گر کیسی کے علوم پر سینکڑوں کتب شائع ہو چکی ہیں۔

دیکھنے کی بڑی صلاحیت رکھتا تھا۔ اس کا کہنا ہے کہ مجھے جین ہے کہ ایک دن اس حیرت انگیز اور لامتناہی شے کو دیکھنے کی صلاحیت پر عبور حاصل کیا جائے گا اور جس لمحہ بھی لوگوں کو رنگوں کے ہالہ Aura کا انکشاف ہو جائے گا وہ اس حیرت انگیز شے کی حقیقت کی طرف متوجہ ہو کر اس حیرت انگیز حقیقت سے کہ انسانوں کی فطری عادت و اطوار یعنی انسردگی، دلگیری، بیماری، غصہ، نفرت و محبت رنگوں کے ہالہ Aura میں واضح طور پر منعکس ہو کر دکھائی دیتے ہیں۔

ایڈ گر ایک طویل عرصہ تک نہایت محنت سے رنگوں پر کام کرتا رہا، اس نے رنگوں کی اقسام اور ان کی خاصیت پر بڑی توجہ دی اس سلسلہ میں اس نے نہایت عرق ریزی سے رنگوں کا ایک معلوماتی خاکہ تیار کیا جس میں لوگوں کے اطراف رنگوں کے ہالہ میں ظاہر ہونے اور منعکس ہونے والے مختلف رنگوں کے بارے میں نہایت وضاحت کے ساتھ، تفصیلی معلومات فراہم کیں جو اس کے ریڈنگ کے ذریعہ حاصل ہونے والے اس کے اپنے تجربات کا پتہ چلا۔ ایڈ گر نے لکھا ہے کہ "مجھے شرمندگی سے یہ بات یاد ہے کہ میں اکثر لوگوں کے گرد اور ان سے متعلق رنگوں کے ہالہ (AURA) کو دیکھتا رہا ہوں۔"

ایڈ گر نے "روشنی" اور "رنگ" پر بھی تجرباتی کام کیا اور اس عمل میں بھی اس نے اپنی اعلیٰ صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا۔ وہ جب کسی فرد کی ریڈنگ کرتا "قلمی روشنی" کاغذ اور اس کے خیال کی روشنی اور رنگ اس فرد کی ذہنی کیفیت اور جسمانی کیفیت ایک ہی نظر میں ایڈ گر کو آگاہی عطا کرتی تھی۔ ایڈ گر کے بارے میں یہ بات مشہور تھی کہ وہ اپنے مریض کا صرف "نام" اور "پتہ" معلوم کرتا تھا اور اپنے مریض کے ذہن و

خواب شفا کا ذریعہ بن گیا

طرح رونما ہوئی جبکہ اس عرصے میں نہ تم نے میری تجویز کردہ دوائیں استعمال کیں اور نہ ہی کسی اور جگہ کنسلٹ کیا۔

میرے بولنے کے دوران میں خاموش رہا تاہم اس کے ہونٹوں کی مسکراہٹ اب مزید گہری ہو چکی تھی۔

میں سیٹھ اقبال کا عائلی طبیب (فیملی ڈاکٹر) تھا۔ وہ

میرا مریض بعد میں، بچپن کا

دوست پہلے تھا۔ ہماری قربت

داری بہت قریبی تھی، کچھ اس لیے بھی کہ ہم دونوں

اکٹھے پڑھے تھے مگر بعد میں، میں نے میڈیکل کی لائن

منتخب کر لی تھی جبکہ اقبال بزنس ایڈمن میں چلا گیا۔

”میں کچھ سمجھ نہیں رہا یا، ڈاکٹر! کھل کر کہہ۔“

سیٹھ اقبال مجھے سوچوں میں غلطیاں دیکھ کر الجھتے ہوئے

بولا اور جانے کیوں مجھے یوں لگا جیسے وہ تھمال عارفانہ

سے کام لے رہا ہے بہر طور میں نے تھمسا

میں سیٹھ اقبال احمد سانچے والا کی میڈیکل رپورٹ دیکھ کر ایک لمحے کو تنگ سا کیا۔

مجھے یقین نہیں تھا کہ یہ رپورٹ میرے

مریض سیٹھ اقبال احمد کی تھی۔ لیکن میں ان مذکورہ

رپورٹس کو رد بھی نہیں کر سکتا تھا اس لیے بھی کہ اپنی

تسل کی خاطر میں نے دو تین مرتبہ قابل اعتبار اور مستند

ڈاکٹر (سیٹھ) سینئر (سیٹھ) کی بل

لیبارٹری) کو سیٹھ اقبال کی بل

رپورٹ بھیجی تھی اور اب خون کے رزلٹ میرے

سامنے تھے، جنہیں دیکھ کر میں غیر یقینی کیفیت

سے دوچار تھا۔

سیٹھ اقبال احمد سانچے والا.... اپنے فریہ وجود کے

ساتھ جہازی سائز بیڈ پر نیم دراز تھا۔ میں نے کن

انکھوں سے اس کی جانب دیکھا۔ اس کے باریک

ہونٹوں پر طمانیت بھری مسکراہٹ چمکی ہوئی تھی۔

مجھے یوں لگا جیسے وہ میری اس کیفیت

سے لطف اندوز ہو رہا ہو۔

”کچھ ہمیں بھی بتاؤ بھی ڈاکٹر

صاحب!“ مجھے گوگو دیکھ کر بلا اثر

وہ بولا۔ ”کیا کہتی ہیں یہ میڈیکل

رپورٹس میری بیماریوں کے

بارے میں۔“

”حیرت انگیز....“ میں

قدرے چمکتے ہوئے بولا اور

اضافہ کیا ”میں حیران ہوں کہ

تمہارے اندر اچانک اور اتنی

جلدی یہ مثبت تبدیلی آخر کس



اکتوبر 2014ء

کو میڈیکل سائنس ”پیاروں کی ماں“ کا نام دیتی ہے
اسی لیے سینہ اقبال میرے لیے ایک انوکھا مریض
ثابت ہو رہا تھا۔ اب بھول سینہ اقبال کے کہ اس نے
تنگ آکر ان دواؤں کا استعمال ترک کر دیا ہے اور حیرت
کی بات یہ بھی اس نے میرے گوش گزار کی تھی کہ
دواؤں اور علاج ترک کرتے ہی وہ حیرت انگیز طور پر
تندرست ہو تا چلا گیا ہے۔ یہ درست بھی تھا کہ اس نے
واقعی شفا پالی تھی جس کا ثبوت اس کی ہلڈ رپورٹ اور دیگر
ضروری ٹیسٹ تھے۔ ذرا دیر کو اگر یہ بھی تصور کر لیا جائے
کہ سینہ اقبال دواؤں کوئی سے کام لے رہا ہے اور اس نے
دواؤں کا استعمال جاری رکھا ہے تو بھی اس کی طبیعت
پاریاں اتنی جلدی کنٹرول ہونے والی نہ تھیں۔

معاذ اللہ اقبال کے کھکانے پر میں چونک کر اپنے
خیالوں سے باہر آ گیا۔ میں نے اس کی جانب دیکھا۔ اس
کے چہرے پر آسودہ مسکراہٹ موجود تھی۔ تاہم وہ ذرا
طنز یہ شوقی سے بولا۔

”ڈاکٹر صاحب.... تمہارا یہ رویہ تمہارے پروفیشن
کے منافی جاتا ہے۔ تم تو ایسے حیران ہو رہے ہو جیسے آج
پہلی مرتبہ کسی مریض کو شفا یاب ہوتے دیکھا ہو۔“

”تم درست کہتے ہو“ میں بھی اسی لہجے میں تائید
کرتے ہوئے بولا۔ ”جس قسم کی پاریاں تمہیں لاحق
ہیں یا تمہیں۔ اس میں مریض اتنی جلدی شفا نہیں پاتا
اور وہ بھی بغیر کسی علاج دولہے۔“

میں نے اتنا کہا اور ٹھہرے ہوئے لہجے میں اسے
لہتی غیر معمولی حیرانی کی وجہ بتاتے ہوئے صاف گوئی
سے بولا ”دیکھو سینہ اقبال، تم میرے بچپن کے دوست
ہو۔ اس لیے میں تمہیں ایک بات صاف بتا دیتا ہوں، وہ
یہ کہ تمہاری پاریاں اور ان کا علاج، یہ دونوں قبر تک
تمہارا بچپن چھوڑنے والے نہیں تھے، بہر حال مجھے خوشی

بتانا شروع کیا۔

”میں اسے تمہاری خوش قسمتی ہی کہوں گا کہ
تمہاری شوگر (ڈیابٹس) جیسی پیچیدہ بیماری اب
انسولین کی محتاج نہیں رہی بلکہ محض سٹینس ڈائنٹ یعنی
پرہیزی غذا سے بھی کنٹرول رہنے لگی ہے۔ تمہارے بلڈ
پریشر کی بھی یہی خوش کن صورت حال ہے۔ اب وہ اب
بغیر کسی دوائی کے نارمل ہے اور تو اور.... تمہاری
انٹرساؤنڈ اور اینڈواسکوپ رپورٹس کے مطابق تمہاری
غذا کی تلی کازخم اور معدے کا السر بھی حیرت انگیز طور
پر کوئٹ ہونے لگا ہے۔“

میں چند لمحوں کے لیے خاموش ہوا اور اسی دوران
میں میری نظروں نے محسوس کیا کہ سینہ اقبال مجھے
پر شوق نظروں سے نکلے جا رہا ہے جیسے اسے مجھ سے بھی
بات سننے کی توقع تھی۔

میں نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے مزید کہا
شروع کیا ”سو نے پہ سہاگاہ بھی.... بھول تمہارے کہ
تم نے اب سلیپنگ پلاز بھی لینی چھوڑ دی تھیں اور بغیر
ان کے استعمال کے تم پر سکون نیند لینے لگے ہو۔ آخر
اتنی دیر تک اور مستقل رہنے والی بیماریوں کو تم نے کس
طرح بغیر علاج اور دواؤں کے بچھاڑ کے رکھ دیا....؟“

اتنا کہہ کر میں خاموش ہوا تو جانے کیوں چپ
ہوتے ہی مجھے اپنی باتوں میں عامیانہ پن محسوس ہونے
لگا۔ بھلا یہ کیا بات ہوئی.... مریض کا شفا پانا اس کا ایک
منطقی حق ہوتا ہے اور اقبال بھی مکمل شفا پا چکا تھا لیکن
میرے لیے حیرانی کی بات تو یہ تھی کہ جو خطرناک اور
پیچیدہ قسم کی بیماریاں سینہ اقبال کو لاحق تھیں وہ قبر تک
انسان کا بچپن نہیں چھوڑتی تھیں۔ اس پر سوا یہ کہ اس
سے حقائق علاج معلومے میں جو دواؤں استعمال رہتی ہیں
وہ تقریباً عمر بھر چلتی رہتی ہیں۔ صرف شوگر جیسی بیماری

میں شدت سے سینہ اقبال کی اس "پراسرار طاقت" کا اظہار کر رہا تھا جو لاہور میں ملے ہوئی تھی۔ مجھے رات کی فلائٹ سے آنی والی لاہور بھی لگتا تھا۔ میں نے چائے بنا کر ابھی پیلا کھونٹ ہی لیا تھا کہ ایک آواز پر چونک پڑا۔

"کیسے مزاج ہیں ڈاکٹر صاحبہ...!"

میں نے فوراً سر اٹھا کر دیکھا تو مجھ پر حیرتوں کے پہاڑ ٹوٹ پڑے۔ میرے سامنے سینہ اقبال احمد سانچے والا کھڑا تھا۔

لاکھوں کا بینک بیلنس اور کروڑوں کا پراپرٹی ہولڈر.... حیرت کی بات یہ تھی کہ مجھے تو اپنی آنکھوں پر یقین نہیں آ رہا تھا کہ میرے سامنے اس وقت سینہ اقبال کھڑا ہے یا کسی کارخانے میں مزدوری کرنے والا ایک تنگ دست اور مفلوک الحال مزدور.... وہ میری جانب دیکھتے ہوئے شامسا انداز میں مسکرا رہا تھا۔ ابھی میں حیرت میں غوطہ زن تھا کہ ریسٹورنٹ کا ایک ویٹر وہاں آئے موجود ہوا اور سینہ اقبال کو فقیر وغیرہ قسم کی کوئی شے سمجھ کر دھمکارے لگا مگر میں نے اسے ایسا کرنے سے روک دیا۔ اسی اثنا میں سینہ اقبال، جو اس وقت واقعی ایک غربت کے مارے ہوئے تنگ دست شخص کے طے میں تھا، مجھے اپنے ساتھ آنے کا اشارہ کر کے باہر چل دیا.... میں نے فوراً اس کی تائید کی اور ٹیکسٹر پر ایک بزنس نوٹ رکھ کر اس کے پیچھے ہو گیا۔ یقین تھا ویٹر ہی نہیں بلکہ اطراف و اکناف میں بیٹھے ہوئے اور لوگ بھی اس عجیب منہ پر خیر صورت حال پر حیرتوں کے کہ ایک مفلوک الحال شخص کے خفیف اشارے پر میرے جیسا سوئے ہوئے شخص کی طرح اس کے پیچھے ہو گیا تھا۔

بہم طور میں اس کے عقب میں چلتا ہوا باہر آ گیا۔

فون کا ریسورس رکھنے ہی مجھے یوں لگا جیسے سینہ اقبال سے "منٹلو" کے دوران میں، میں اپنے ارد گرد کے ماحول سے لاتعلقی ہو کر رہ گیا تھا۔

میں نے ایک گہری سانس لی اور سوچنے لگا کہ آخر ایسا کون سا راز ہے جو وہ مجھے بتانے کے بجائے دکھانا چاہتا اور وہ بھی اپنے شہر لاہور کے بجائے... مجھے گنجان علاقے میں۔ سچ تو یہی تھا کہ خود میرے اندر بھی کھد بگم گئی تھی۔ میں جلد سے جلد اس راز کو جاننا چاہتا تھا جس کے پیچھے ایک ایسا شفا بخش نسخہ پوشیدہ تھا جسے بردے کاڑھتے ہوئے سینہ اقبال اپنی اگنت اور وحیدہ بیٹیوں سے یک دم چھپا کر پانچا تھا۔

اسی وقت میری سیکرٹری نے ایک مریض کی اطلاع دی اور میں سنبھل کر بیٹھ گیا۔



میں صبح کی فلائٹ سے کراچی پہنچا تھا۔ سیمپو ریم انیٹ کرنے کے بعد ٹیچ کا وقفہ ہوا پھر کوئی دو گھنٹے بعد میں فارغ ہو کر سینہ اقبال کے بتائے ہوئے ایڈریس پر طارق روڈ پہنچا۔ مجھے مطلوبہ ریسٹورنٹ تلاش کرنے میں کوئی دقت نہ ہوئی۔ میں اندر آ کر ایک ٹیبل کے قریب دھری کرسیوں میں سے ایک پر براجمان ہو گیا اور بومل کے جن کی طرح آناٹا بٹنزل ہونے والے ویٹر سے چائے لانے کو کہا۔

کراچی کا موسم خاصا خوش گوڑا تھا حالانکہ جولائی کا مہینہ تھا اور دن و نوں پنجاب شہر گرمی کی لپیٹ میں تھا مگر یہاں کراچی پر نرم نرم، ٹھنڈے ہادلوں کا خوش گوڑا سایہ پھیلا ہوا تھا۔

استے میں ویٹر چائے کے برتن میری میز پر سجا کر جا چکا تھا۔ میں نے بے چینی سے پہلو پلایا، اپنی رست و اج میں دقت دیکھا تو شام کے ساڑھے پانچ بج رہے تھے۔

نے دیکھا، اقبال نے انہیں باہر نکلنے کو کہا.... اقبال کا حکم سنتے ہی وہ دونوں حیرت سے مجھے دیکھتے ہوئے باہر چلے گئے۔ اس ٹوٹے پھوٹے اور بوسیدہ سے مکان میں میرے چہرے کے تاثرات یقیناً سمجھ کر خیر رہے ہوں گے۔

سیٹھ اقبال مسکراتے ہوئے میری جانب دیکھنے لگا جیسے میری کیفیت سے محظوظ ہو رہا ہو۔ پھر چارپائی پر بیٹھتے ہی وہ بولنا شروع ہو گیا۔

”دیکھو دوست، معاف کرنا.... میں جانتا ہوں تمہیں کس قدر ذہنی کوفت کا سامنا کرنا پڑ رہا ہو گا مگر یہ سب ضروری تھا۔ جس راز سے میں ابھی پر وہ اٹھانے والا ہوں اس کے لیے حقیقتاً یہ سب ضروری تھا۔ اب میں تمہیں وہ نسخہ بتاؤں گا جس کے استعمال سے میری زندگی بدل گئی اور مجھے ان عذاب ناک بیماریوں سے نجات مل گئی جو ہم جیسے سینھوں اور کاروباری لوگوں کو لاحق ہوتی ہیں بلکہ اکثر ہماری زندگی کا لازمی جزو بن جاتی ہیں۔“

اتنا کہہ کر وہ خاموش ہوا۔ میں سر تا پا سماعت بنا اس کی عجب کلائی میں گمن تھا۔ بلاخر اس نے دوبارہ کہنا شروع کیا۔

”میں واقعی اپنی بیماریوں سے تنگ آیا ہوا تھا بلکہ انہوں نے مجھے ادھ موا کر کے رکھ دیا تھا۔ اگرچہ میں تمہارے زیر علاج تھا اور مجھے اتفاقاً بھی ہوا مگر یہ تو سب ہی جانتے ہیں کہ اس قسم کی بیماریوں میں کتنا کٹھن پرہیز اور ہدویات کار فرما ہوتی ہیں، جہاں تک افاقے کا تعلق ہے تو وہ دواؤں کے مستقل استعمال سے مشروط ہوتا ہے۔ جہاں ذرا دوا کھانے میں سستی کی وہیں تکلیف بڑھنا شروع ہو گئی۔ تب مجھ پر ظاہر ہونے لگا کہ میری بیماریاں اور بے ڈانقہ دواؤں اب میری زندگی کا حصہ بن چکی ہیں۔ گویا میں بہت سی دواؤں کا شکار ہوا تھا۔“

ابھی میں اس سے کچھ استفادہ ہی کرنا چاہتا تھا کہ اس نے ایک ٹیکسی روکی اور مجھے بیٹھنے کا اشارہ کر کے خود بھی میرے ساتھ پانچر سیٹ پر برآمد ہو گیا۔ میں اس سے پوچھنا چاہتا تھا کہ آخر اسے یہ بہروپ اختیار کرنے کی کیا ضرورت تھی مگر اس نے مجھے خاموش رہنے کا اشارہ کیا.... اور ٹیکسی ڈرائیور کے بڑھنے کا کہہ کر سیٹ کی پشت سے ٹیک لگال۔ طوعاً و کرہاً مجھے بھی چپ رہنا پڑا۔ اتنے میں ٹیکسی سینما اقبال کے بتائے ہوئے پتے کے مطابق ایک کچی اور محنت حال بستی میں داخل ہو گئی جہاں کھڑے تنگ و حزمگ اور گندے بچوں کا غول شور مچاتا ہوا ٹیکسی کے پیچھے ہولید ایک جگہ ٹیکسی کے رکتے ہی سیٹھ اقبال نے اپنی بوسیدہ سی قمیض کی جیب سے پیسے نکال کر کرایہ ادا کیا اور مجھے ساتھ لیے ایک محنت حال گلی میں داخل ہو گیا۔ میں حیران و پریشان اس کے ساتھ چلا ہوا خود کو احمق اور عجیب سی ذہنی کوفت کی گرفت میں محسوس کر رہا تھا۔ اتنے میں وہ ایک ٹوٹے پھوٹے مکان میں داخل ہو گیا جو اندر سے بہت تنگ و تاریک سا تھا۔ فرش بھی جگہ جگہ سے اکھڑ چکا تھا۔ چھوٹے سے گمن میں بھی ایک بوسیدہ سی چارپائی پر دو مرد و دو عورتوں کے اشخاص بیٹھے مٹی کے پیالوں میں چائے پی رہے تھے۔ وہ سیٹھ اقبال کو اور پھر مجھے دیکھتے ہی حیرت کا اظہار کرتے ہوئے سیٹھ اقبال سے یوں گویا ہوئے جیسے ان میں پرانی شناسائی ہو۔

”اڑے.... مجھ.... یہ حیرے ساتھ کون صاحب ہے۔ اسے یہاں کیوں لایا ہے....؟“

انہوں نے جب انجمنی نام کے ساتھ حامیانہ انداز میں سیٹھ اقبال کو مخاطب کیا تو مجھے کوئی حیرانی نہ ہوئی۔ ظاہر ہے جو پہلے بحر حیرت میں غوطہ زن ہو وہ ان چھوٹی موٹی باتوں کو بھلا کس طرح خاطر میں لاسکتا ہے پھر میں

یہ جلتے تو زندگی بالکل بے لگاؤ جانی ہے اور وہ کتنی بڑی
کے ہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے وہ
یہ گاہی ہی میں سکھایا احساس ہو گا۔ یہی کچھ میرے
ساتھ تھا۔ مجھے اصل بیلادی یکسانیت کی تھی۔ یعنی
میرے پاس صرف سکھائی تھا۔ اہم
طلب جسمانی سکھ۔

تب میں نے سوچا کہ یہ سب اس عجیب خواب کا
مرہونِ محنت ہے جس نے میری سوچ کو ہمیز کیا اور
ایک ہی تعمیری ڈگری پر ڈال دیا۔ پھر اس دن میں نے خوش
ہجے کا بھی نوٹ لکھا۔ اب میں چاہتا تھا ایک مہینے کے
لئے کسی حرم اور مظلوم اطفال انسان کے ہمیں میں
وہ سرے شہر جا کر سخت حرمی کرتا ہوں۔ یہ وہ کسی
کو معلوم نہیں ہے حتیٰ کہ میں اپنے پیچھے کو بھی بھی
بنا ہوں کہ وہ اس نوپور جا رہا ہوں ایک ماہ کے لیے۔
اب میری گزشتہ کافی عرصے سے بھی وہ نہیں ہے۔ جب
میں ایک سالہ وقت محنت کر کے گراہنے اصل طے
میں وہیں آتا ہوں تو دوسرے رہتا ہوں اور شاید اس
تبدیلی نے میرے ذہن میں اصل حرمی ثابت اثر چھوڑا
کہ میں نے نکالیں ترک کر دیں اور وہ روزِ معمولی
پر ہیں یہ کھنڈ رہا۔

تو یہ قیاسی تسلسل اس عمل کی گویا تمام طے
اور مشقی زندگی نے انکسار پھریں کو جسم
سے نکال دیا۔

انکسار کر سیکھ بچال ماحوش ہو گیا اور میں اس کی
نکدِ آخرین نگاہوں کو تحیر مایہ کیا اور سوچے گا کہ
واقعی ضرورتِ سادہ کی ماں ہوتی ہے۔ جو کتاب میں تو
عطا ہوتی ہے مگر تجربہ اور مطالعہ ایسے حیران کن
محررات سے پڑھتے ہیں۔



میں حرم سے سوچتا تھا کہ میرے پاس کتنا ہے
یہ اور نہ آسان زندگی ہے۔ یہی ہے سچے میں مگر
اور اس میں بالکل بے لگاؤ ہو کر رہ گیا ہوں۔ میرے لئے
ہرے معمولات میں ایک بڑا کن یکسانیت اور آئی
تھی مجھے یہیں محسوس ہوتا تھا جیسے میں ایک مروت
ہوں۔ مگر قریب تمام مگر گویا ایک خود ساختہ
میری زندگی پر جس نے مجھے پھریں سے نکال دیا تھا۔
وہ حقیقت میں اپنی پھریں کا دورہ اور اسی یکسانیت
کو گراہتا ہوں مگر ایک دن مجھے ایک عجیب خواب نظر
آیا جس میں میں نے خود کو ایک انتہائی غریب اور شکستہ
حالی انسان کے روپ میں دیکھا۔ بالکل ایک حرم پر
مجلس کی طرح جو انتہائی حرم اور شکستہ و سی کی
زندگی کر رہا تھا۔

تم یقین نہیں کرو گے ڈاکٹر صاحب کہ وہ خواب تو
ظاہر ہے ایک محدود وقت تک رہا مگر اس کا اثر مجھ
پر آگے کھینچنے کے باوجود بھی ملادی رہا میں نے غرت کا
انتہائی حرم تاکہ حرم دیکھا تھا جس نے مجھے لڑتا کر
رکھ دیا تھا۔

آگے کھینچنے کے چہ لہوں بعد جب مجھے یہ حیات
آخرین احساس ہوا کہ سب محض ایک خواب تھا اور
حقیقت میں میں ایک خوش حالی انسان ہوں جو ایک
پڑتال زندگی کر رہا ہے تو یہاں تک مجھے ایک عجیب سی
سرت کا احساس ہونے لگا۔

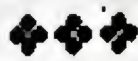
اس دن کتبہ معمول میرا سوزِ خوش گوار رہا
میں دوسرے ماہ اور تو اور مدت کو بغیر سلیپنگ باز
کھائے میں یہ سکون نہ سو گیا اس خواب نے میرے
اور عظیم پاپا کو دیا تھا تب میں نے اس بات پر غور
کیا کہ وہ مدت جو وہ چھ ماہ اور وہ سکھ یہ وہ توں
ازم و عزم ہیں۔ اگر ان میں سے ایک ضرر قسم

کلیم ہے ایک سیٹا دیکھا

بنائے جاؤ۔ کہنیوں کے جسے خریدے جاؤ اور نہیں تو
بہی کا کہنا پاتا....

”حضور۔ یہ جو شہر کی پختا ہے، بڑی سخت ہے۔
اس کے کارندے سگیتے پھرتے رہتے ہیں کہ کسی کے
پاس خرام کی دولت تو جمع نہیں ہو رہی۔
محلے میں رہتا ہوں۔ کسی نے آکر
بے عزتی کر دی تو کیسے گزارہ ہو گا۔ ہال
بچے کیا کہیں گے کہ ہمارا باپ کیسا طلع غور اور
بے ایمان ہے۔“

”اچھا۔ تیری مجبوری ہم سمجھ گئے۔ اب آخری
دام پونے دو روپے۔ ڈیڑھ روپے اور پونے دو روپے میں
ایسا کیا فرق ہے۔ کالو چار تیسوں کا کپڑا۔“
”آپ خرما تو اہلنا بھی وقت ضائع کرتے ہیں۔
میرا بھی۔ ڈیڑھ روپے آپ دیتے ہیں تو ٹھیک ورنہ کوئی
اور دکان دیکھیے۔ ویسے اس سے زیادہ میں کہیں سے
نہیں ملے گا۔ آپ کو بھی قسم ہے کہ ڈیڑھ کا خریدیں تو
ہماری ہی دکان سے خریدیں۔“



”لے سماں گوالے۔ یہ کیا
دودھ لاتا ہے تو بالائی کی تھیں کی تھیں اترتی ہیں۔“
”جی میرا کیا قصور اس میں بھی نہیں ہی ایسا دودھ
دیتی ہیں۔“ کیا پانی ڈال کے نہیں لاسکتا....؟ جو ہڑ تک
جاتے ہوئے تھے موت پڑتی ہے کیا....؟ جو ہڑ نہیں تو
تیری لگی میں کبھی کا لنگہ ضرور ہو گا۔ بے ایمان۔ حلال
کے پیسے کی چاٹ پڑ گئی ہے تمہ کو۔“
”جی آپ جو چاہیں کہہ لیں۔ آپ کے سامنے کیا

”میں دوکاندار یہ کپڑا کیا بھاڑ ہے....؟“

”جی ڈیڑھ روپے۔“

”نہیں میں کچھ زیادہ کہتا۔“

”جی نہیں ایک دام ڈیڑھ روپے۔“

”یہ تو اتنا اچھا کپڑا ہے۔ ہمارے

حساب سے تو پانچ روپے گز سے کم کا
نہیں ہونا چاہیے۔ ابھی دو سال بھی نہیں
ہوئے ہم نے پانچ ہی میں خرید ا تھا۔“

”جی وہ زمانے گئے۔ اب تو قیمتیں کہاں سے کہاں
پہنچ گئیں۔“

”اچھا۔ پانچ نہیں تم چار روپے لکلو۔ ساڑھے تین
لکلو۔ لاؤ اب دو۔“

”جی کہہ جو دیا ڈیڑھ روپے گز ہے۔ ایک پیسہ
جاسی۔ نہیں ہو سکتا۔“

”یہ تو بڑی زیادتی ہے۔ اچھا اٹھائی روپے دیتے ہیں
تمہیں۔“

”جی بس ڈیڑھ روپے۔ آخر مجھے بھی تو گزارہ کرنا
ہے۔ ہال بچوں والا آدمی ہوں۔“

”کیا مطلب یہ تو تم کچھ الٹی بات
کہہ رہے ہو۔“

”جی الٹی نہیں ہے۔ اس پر سو روپے لاگت ہے۔
چار آنے کا خانے کا اور میرا دونوں کا منافع۔ یہ بھی
بہت ہو جاتا ہے، شاید ہمیں مجبوراً ایک دو آنے اور
گھٹانے پڑیں۔“

”لیکن یہ تم نے گزارے اور ہال بچوں کی بات کیا
کی۔ روپیہ تو جتنا بھی ہو کم ہے۔ حق کیسے جہو کو لھیاں

بول سکتا ہوں۔ آپ خود گھر میں پانی ملا لیا کیجیے۔
”ہوں، تو ہم بے ایمانی کریں، تو کیوں نہ کرے۔“

چپ۔

”اچھا یہ کیا طریقہ ہے کہ پہلے سو روپے میرا دودھ دیتا تھا پھر روپے میرے دینے لگا۔ پھر بارہ آنے پر آگیا۔ کل ہم نے سنا ہے تو ٹوٹ دے کیا ہے؟“
”دس آنے میرا دیا کروں گا۔“

”جی عرض ہے کہ قیمت تو لاگت کے حساب سے ہوتی ہے نا۔ جب چارہ اور آنا دال دوکانداروں نے سستے کر دیے تو میں کہاں تک پہلے داموں پر دودھ دیے جاؤں....؟“

”ہم تیری رپورٹ کریں گے اور۔ دودھ دن بدن گاڑھا ہو رہا ہے اور دام روز بروز گھٹتا رہا ہے۔ غریب آدمی کیا کریں گے۔ اپنی مزدوری کے سارے پیسے کہاں خرچ کریں گے، ہم تو کپڑے والے ہی کو رو رہے تھے۔ پانچ روپے گز سے ڈیڑھ روپے گز پر آگیا ہے۔ تو اس سے بھی دو قدم آگے نکلا.... دام بھی گھٹتا ہے۔ بحث بھی کرتا ہے۔“

”جی بحث کی بات نہیں۔ اگلی ماہی سے دس آنے میری ہو گا۔“

”یہ بات ہے تو ہم کوئی اور گوالا ڈھونڈ لیں گے۔ کوئی کمی نہیں ہے اس شہر میں گوالوں کی۔ چل نہ تیری بات نہ ہماری بات۔ گیارہ آنے میرا سہی۔“

گوالا جھنجھلا کر بولا ”جی میرا حساب کر دیجیے گا۔ میں دس آنے سے زیادہ نہیں لے سکتا۔ ابھی تو دیکھیے آٹھ آنے تک پہنچے گا۔ آپ ہیں کس خیال میں۔“

❖❖❖

”ارے بابا یہ کیا کر رہے ہو....؟“
”جی کوڑا اٹھا رہے ہیں آپ کے گھر کے

سامنے سے۔“

”ارے بھئی کسی سے پوچھ بھی لیا....؟ میونسپل کارپوریشن والوں نے دیکھ لیا تو اعتراض کریں گے کہ ہمارا مال کوئی اٹھا لے گیا۔“

”جی ہم کارپوریشن کے آدمی ہی تو ہیں۔“
”یہ کیا میں ہول پر ڈھکتا بھی قسمی نے لگایا ہے....؟“

”جی ہاں....“
”تو اب ہمیں گرنے کے لیے کسی اور محلے میں جانا پڑے گا....؟“
”جی سارے محلوں میں لگا دیے ہیں ڈھکنے ہم نے۔“

”اچھا ڈھکنے لگانے سے ہم نہیں روکتے۔ لیکن یہ کوڑا مت اٹھاؤ بھئی۔ ہمیں اس سے کئی فائدے ہیں۔ محلے کے بچے اس پر کھیلتے ہیں۔ بھر سکتے لوٹتے اور بھونکتے ہیں۔ چور ان کے ڈر کے مارے بستی میں کم آتے ہیں۔“

”جی کیا کریں ہماری بھی مجبوری ہے۔ ہم صفائی ٹیکس بھی تو لیتے ہیں آپ سے۔“
”یہ کوئی دلیل نہیں ہے۔ واٹر سپلائی والے ہم سے پانی ٹیکس لیتے ہیں اور قسیم کرتے ہیں۔ کرپلا کی یاد دلاتے ہیں۔“

اس لڑکی میں سے ایک آدمی بولا ”جی میں واٹر سپلائی کا آدمی ہوں۔ آپ کی گلی کی پانی کھولنے آیا ہوں۔ آئندہ آپ کو جو میں گھنٹے پانی لے گا اور وافر لے گا۔ آپ کی گلی میں بھی خود بخود چڑھے گا۔“
”گویا آئندہ قسیم بھی ختم۔ خیرات بھی ختم۔ آخر ہمارا قصور....؟“

”ہمارے افسر کہتے ہیں کہ ہر گھر میں ہر محلے میں پانی

”میر پر ناگہانیں پھا کر چائے بھی نہیں ضرور آنا چاہیے۔“

”ہے....؟“

”جی نہیں۔“

”تو معہ حل کر رہے ہوں گے۔ بھی ہم ان کی مصروفیات میں حائل نہیں ہونا چاہتے۔“

”صاحب آپ کیسی باتیں کر رہے ہیں۔“
”سرکاری نوکریں۔ انہیں تنخواہ اسی کام کی ملتی ہے۔“
”عجب بات ہے۔ یہ ہم غلط جگہ پر تو نہیں آ گئے۔“

”یہ کون سا ملک ہے....؟“

”جی یہ پاکستان ہے۔“

”پاکستان۔ یہ پاکستان کہاں واقع ہے۔ ایک اسی نام کے ملک کے ہم رہنے والے ہیں۔“

”جی۔ ایک ہی پاکستان ہے روئے زمین پر۔ آپ کی طبیعت تو ٹھیک ہے۔ کیسی بھکی باتیں کر رہے ہیں آپ....؟“

چہرہ اسی نے چٹکی لی۔ تو ہم ہلکا اٹھے۔ کھٹل ہمیں کاٹ کے دو بھاگا جا رہا تھا۔ کھٹل دفتر کی کرسیوں میں بھی پیدا ہو گئے ہیں۔ ہم نے اطمینان کا سانس لیا کہ ہم محض خواب دیکھ رہے تھے۔ ہم تو ذرا ہی گئے تھے۔

چہرہ اسی جتنی اٹھا کر اندر آیا۔ ”جناب یہ فائلیں ان میں سے بعض ضروری ہیں۔ باہر کچھ عرضی گزار بھی بیٹھے ہیں آپ سے ملنے کے لیے۔“

”ابے کیا ٹرٹر لگا رکھی ہے۔ ضروری۔ ضروری۔ ایک یہ کھٹل اوپر سے تو۔ سونے بھی نہیں دیتے۔ اٹھالے جا انہیں پیپٹک رڈی کی نوکری میں۔ ہم پبلک کے باپ کے نوکر ہیں یا سرکاری تنخواہ دار ہیں۔ لوگ چاہتے ہیں مفت میں کام ہو جائے اور ہاں ایک سیٹ چائے کا لینا آئیو سوسن کے ساتھ۔“



”تمہارے افسروں نے اس کے عواقب کا بھی سوچ لیا ہم شہریوں کی تکلیف کا بھی انہیں کچھ خیال ہے۔ اگلے سیدھے آرڈر دے دیتے ہیں۔ پانی آئے گا تو ہمیں ہر روز لہانا پڑے گا۔“

”کیا پتہ کسی وقت اس کے نمونیہ ہو جائے۔ ہم اس شہر ہی کو چھوڑ جائیں گے دیکھنا۔“



”ارے بھئی بڑے صاحب کے چہرہ اسی تم ہو....؟“

”جی حضور۔ فرمائیے۔“

”میاں ہماری ایک فائل اندر گئی ہوئی ہے۔ ذرا اسے فز سے نکال کر صاحب کے آگے۔ رکھ دو اور تمہارا تو صاحب پر اثر بھی ہے۔ اس پر ان کے دستخط کرادو۔ یہ لو پانچ روپے چائے پانی کے لیے۔“

”حضور کمال کر دیا۔ یہ پانچ روپے، اپنے پاس ہی رکھیے۔“

”اچھا یہ لو پانچ اور.... دس ہو گئے نا۔ کچھ حصہ صاحب کا بھی تو ہوتا ہے یہ ہم بھول ہی گئے تھے۔“

”جناب کہہ جو دیا ایسے کام نہیں ہو گا۔“
”اچھا میاں یہ رہے دس اور۔ اب تو کافی ہیں نا۔ کام بھی تو کوئی خاص نہیں۔ فقط ہمارے پراویڈنٹ کی ادائیگی کی فائل ہے۔ ہم چاہتے ہیں جلد مل جائے۔ شاہاش اب نکلوا دو فائل۔“

”جناب یہاں پیسے کا چلن نہیں ہے۔ کام اپنے آپ ہو جاتا ہے آپ ہی اندر چلے جائیے نا۔ کوئی روک ٹوک نہیں ہے یہاں۔ صاحب نے آپ کی فائل نکال بھی دی ہو گی۔ روز کا کام روز ختم کر کے اٹھتے ہیں۔“

”تو کیا صاحب دفتر میں آکر سوتے نہیں....؟“

”جی نہیں۔ دفتر تو کام کے لیے ہوتا ہے۔“

خدمت میں حاضر ہوئے اور انہیں قائم
والی بات بتائی۔

مہمانی بات سن کر شاہ صاحب نے شیخ
عبد العزیز کو بلایا۔

یہ جن انسانوں کی جس جگہ پر کر رہا ہے
وہ اپنے والدین کے ساتھ ماسٹ پاس آتی رہتی ہے۔
آپ بھی انہیں جانتے ہیں۔

کون....؟ شیخ عبد العزیز نے دریافت کیا۔
سلیم احمد.... جنہیں دیکھتے ہیں ہسپتال بھی گئے
تھے اور بعد میں آپ نے بھی ان کا علاج کیا ہے۔
اچھا.... وہ سلیم احمد....؟

جی.... وہی.... اتنا کہہ کر شاہ صاحب نے شیخ
عبد العزیز کی طرف دیکھتے ہوئے فرمایا
عبد العزیز صاحب....! آپ نے جنات کو اور
انسانوں کو غبیٹ جاو گروں کے شر سے نجات
دلوانے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

حضور.... میں کیا اور میری بساط کیا....؟
جو کچھ بھی ہے وہ سب آپ کا کرم ہی تو ہے۔ ہمیں
تعلیم آپ نے دی ہے۔ سب صلاحیتیں آپ نے
اُجاگر فرمائی ہیں۔

اللہ آپ کو خوش رکھے.... شاہ صاحب نے اپنے
مرید شیخ عبد العزیز کو دعا دی اور فرمایا
اس جن ذلے نے اپنا مسئلہ آپ سے بیان کیا
ہے۔ یہ کام بھی آپ ہی کو سونپ دیا جائے....؟

شاہ صاحب نے مسکراتے ہوئے پوچھا
حضور....! یہ خادم آپ کا تابع دار ہے لیکن
جنات اور جاو گروں کی لڑائی میں کردار ادا کرنے
سے یہ مسئلہ مجھے زیادہ مشکل محسوس ہوتا ہے۔

میشال کی ہدایتی تکلیف سے تم معلوم ہو رہی تھیں
لیکن بہر حال ان دونوں روایات نے قائم کو بے انتہا
اثر کر دیا تھا۔ قائم اس قابل نہ تھا کہ وہ جنات کے
درمیان سے اٹھ کر میشال کے گھر جاسکے۔

آخر کار اس نے ایک فیصلہ کیا۔
جنات کی طرف سے مایوس ہو کر میشال سے ملنے
کے لیے قائم نے انسانوں سے مدد لینے کا سوچا۔

ایک شام قائم نے اپنے تیار دار جنات سے کہا کہ
وہ شاہ صاحب کی خانقاہ جانا چاہتا ہے۔
چند سوال جواب کے بعد وہ جنات قائم کو شاہ
صاحب کے پاس لے جانے کے لیے تیار ہو گئے۔

خانقاہ میں آکر قائم کی ملاقات شاہ صاحب سے
تو نہ ہو سکی۔ اس کی ملاقات شیخ عبد العزیز سے ہوئی۔
قائم نے شیخ عبد العزیز سے کہا کہ وہ انہیں ایک
راز کی بات بتانا چاہتا ہے۔

شیخ عبد العزیز نے کہا ٹھیک ہے.... تم اطمینان
سے اپنی بات بتاؤ....
قائم نے شیخ کو شروع سے آخر تک سارا
قصہ بتا دیا۔

اور.... تو یہ معاملہ ہے۔ اب تم کیا
چاہتے ہو....؟
سب سے پہلے تو میں یہ چاہتا ہوں کہ میری
ملاقات میشال سے ہو جائے یہ نہ ہو سکے تو میرا بیٹام
میشال تک پہنچایا جائے۔

میں تو یہ کام نہیں کر سکتا البتہ تمہاری یہاں آمد
اور تم سے ہونے والی بات سے شاہ صاحب کو مطلع
کر دوں گا۔ دیکھو.... وہ کیا فرماتے ہیں۔
مشاد کے بعد شیخ عبد العزیز شاہ صاحب کی

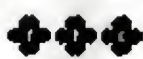
اکتوبر 2014ء

ایک علقہ تھا کہ ہے اس ایک ٹڈی ہے۔ جات
آگ سے بچے ہوئے ہیں۔ ظہرت کے وضع کر
اصول کے مطابق جات کا لفظ ہی تعلق آدمی سے
نہیں ہو سکتا۔

جی حضرت! آپ کے کہنا سے اس مسئلے کا
حل میرے ذہن میں قائم ہو گیا۔

عبدالغفور کی فہم اور بصیرت پر احکام ہے۔
عبدالغفور کو مثلاً صاحب بہت شفقت سے
توانا ہے۔

اسی عالم کے پاس توجہ کچھ مگنی ہے آپ ہی کی
عطا ہے۔ حضور شیخ عبدالحق نے بہت احباب
کے ساتھ شمس العباب کی خدمت میں عرض کیا۔



سلیم احمد کی طبیعت بہت سارے رنگی تھی۔ انہوں
 نے گھر پر رہتے ہوئے اپنے آغوش کے کئی کام بھی
 دیکھتے شروع کر دیئے تھے۔ اپنے شوہر کو صحت یاب
 ہو کر دیکھ کر جیلہ بیگم کو طبیعت میں ہلکا سا
 میلال کی حالت پر ان کی فکر مدیہ پر قرار تھی۔

انہیں سمجھ نہ آتا تھا کہ عیشال کو کس طرح
سنبھالیں۔ عیشال کے لیے کس سبب
کو ہیں۔ عیشال کی تعقیب و کٹر کے پاس جائیں یا کوئی
اور تدبیر کریں۔ ایک طرف ان کے شوہر کی پرورد
مندی۔ دوسری طرف بیٹی کی غیر معمولی حالت۔

جیلہ حکیم نے کئی مرتبہ شہرہ کرب الہیہ جیتی
میں کرا لے تھے۔

شہنشاہ کی حالت بگڑ جاتے پر انہیں قہر سے
 طبعاً ملامت لگتی ہے تو چاہا کہ وہ عیسیٰ کے
 واسطے سے جیل سے شہر عیال کر گئے۔

آپ نے صحیح استدلال کیا ہے۔ واقعی یہ کام
آسان نہیں ہے۔ مثلاً صاحب کے لونی چرے پر
حکمرانیت کے اثرات نمایاں تھے۔

آپ کو شش کیجئے۔ اس جنی تو اسے اللہ اس
 لڑکی کو اس محلات سے نکالتے ہیں جس تک جو کے
 اس کی مدد کیجئے۔

علامہ صاحب کافران سن کر حج عید الہیہ سے روایت کی۔

جہالت اور جاہل گروہوں کی لڑائی کے سلسلہ میں
تو ہم لوگوں نے آپ کو تباہ و برباد نہ کیا تھا لیکن
اس کام میں تو آپ کی رہنمائی قدم قدم پر
ہو رہی تھی۔

آپ کو جب ضرورت محسوس ہو جائے پس
آجائے گا۔

یہ تو ایش حبس۔ لیکن اس سے کامل
یہ کیلا۔ جو تمام قوانین جن ہے۔ ہر طرف
ایک قانون ہے۔

شیخ عبدالعزیز کا یہ جلت بن کر علاء صاحب
فیضی دیر خاموش رہے۔ پھر فرمایا۔۔۔ اس مسئلے کا
حل قدرت کی پاسداری میں ہے۔

شیخ سعید الحسنی رحمۃ اللہ علیہ

کیا قسماں اور جی کے درمیان فرق ہوتا ہے؟

فنان اور جن ایک دوسرے سے پلے جیت
رہے ہیں ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ
دست پالے ہی کچھ اور تعلقات رکھتے ہیں لیکن
فنان اور جن کے درمیان لفظی
فرق ہے۔



صاحب کے سامنے کھڑی ہو گئی۔
شاہ صاحب نے وعلیکم السلام کہا اور بہت شفقت
سے عیشال کے سر پر ہاتھ رکھا۔
اللہ تمہیں بہت سکھی رکھے.... اشاہ صاحب
نے عیشال کو دعا دی۔

عیشال سے ضبط نہ ہو سکا اور وہ ایک دم پھوٹ
پھوٹ کر رونے لگی۔
بٹی.... احوصلہ رکھو.... شاہ صاحب نے اسے
تسل دیتے ہوئے فرمایا

عیشال.... عیشال.... عیشال بیٹا....
جیلہ بیگم بھی اپنی بیٹی کو تسل آمیز لہجے میں
آہستہ آواز میں پکار رہی تھیں۔

حضرت....! آپ کی دعاؤں سے عیشال کے
والد کی طبیعت اب بہت سنبھل گئی ہے۔ لیکن
عیشال.... آپ خود دیکھ رہے ہیں کہ اس لڑکی
کا کیا حال ہو رہا ہے۔

ہم اس لڑکی کے جذبات کو، اس کی کیفیت
کو سمجھتے ہیں۔ شاہ صاحب کے چہرے پر غرور مندی
کے آثار تھے۔

جی شاہ صاحب.... لیکن میں ماں ہوتے ہوئے
اس کی تکلیف کا سبب ابھی تک نہیں جان پائی۔
شاہ صاحب اور جیلہ بیگم کی گفتگو کے دوران
بھی عیشال مسلسل روئے جارہی تھی۔ آنسوؤں
سے اس کا چہرہ تر ہو رہا تھا۔

جیلہ بیگم کی بات سن کر شاہ صاحب نے فرمایا
جی ہاں بعض اوقات ہم جو کچھ دیکھ رہے ہوتے
ہیں اس کی حقیقت سے واقف نہیں ہوتے۔ بعض
اوقات حقیقت سامنے ہوتی ہے لیکن ہم اسے

میں عیشال کی طرف سے بہت غور منہ ہوں....
جیلہ بیگم نے اپنے شوہر سے کہا
ہاں.... خود میرا بھی یہی حال ہے۔ میں دیکھتا
ہوں کہ وہ بہت پریشان اور دکھی ہے۔
جی....

بیٹیاں باپ سے بہت اچھا ہوتی ہیں۔ باپ کی ذرا
سی تکلیف پر بہت زیادہ پریشان بھی ہو جاتی ہیں۔ میں
سوچتا تھا کہ میری وجہ سے پریشان ہے لیکن لگتا ہے
کہ کوئی اور بات بھی ہے۔

جی.... یہ نہیں کیوں اتنی اواس
رہتی ہے....؟

تم نے عیشال سے پوچھا نہیں....؟
دو تین بار پوچھا لیکن اس نے کچھ بتایا ہی نہیں۔
دوبارہ بات کر کے دیکھ لو۔

جی ٹھیک ہے۔ میں اس سے آج کل میں دوبارہ
بات کرتی ہوں لیکن شاید اب بھی وہ مجھے کچھ نہ
بتائے۔ ہمیں اس معاملے میں کچھ اور بھی سوچنا
ہوگا۔ کیوں نا.... ہم شاہ صاحب سے
دوبارہ بات کریں۔

ہاں یہ ٹھیک ہے.... اور یہ بات عیشال کو
بھی بتادیں۔

میں آج ہی عیشال سے بات کر لوں گی۔
اگلے روز جیلہ بیگم عیشال کو ساتھ لے کر شاہ
صاحب کے پاس گئیں۔

عیشال کو شاہ صاحب کے پاس آکر ہمیشہ ہی بہت
سکون اور تحفظ کا احساس ہوتا تھا لیکن اس مرتبہ
عیشال بہت بے چین اور دل گرفتہ تھی۔

اس نے شاہ صاحب کو سلام کیا اور سر جھکا کر شاہ

اکتوبر 2014ء

یہ تم کس کی خیریت کا پوچھ رہی ہو بیٹا....؟
اوہ.... میں آپ کو کیسے بتاؤں.... بس آپ بھی
شاہ صاحب سے دعا کے لیے کہیں۔ دعا کریں کہ
سب ٹھیک ہو....

آمین.... اب شاہ صاحب نے آمین کہا
اور دعا فرمانے لگے۔ پھر فرمایا.... انشاء اللہ سب
ٹھیک ہے۔

اس کے بعد شاہ صاحب نے اپنے ایک خادم کو
طلب کیا اور ان سے فرمایا

شیخ عبدالعزیز صاحب اور نسرین آپا سے کہیں
کہ وہ بیگم سلیم اور ان کی بیٹی عیشال سے مل لیں۔

بیٹی....! تم نسرین آپا کو اپنا حال پورے
بھروسے کے ساتھ بتا سکتی ہو۔

شاہ صاحب کی خانقاہ میں حضرات کے ساتھ
ساتھ کئی خواتین بھی درس و تدریس اور لوگوں کے
لیے علاج معالجے اور مشوروں کی خدمات سرانجام
دیتی تھیں۔ ان میں آپا نسرین بھی شامل تھیں۔

آپا نسرین کراچی کے ایک کالج میں سائیکلو جی کی
پروفیسر تھیں۔ وہ شاہ صاحب کی پرانی
مرید تھیں۔ ہفتہ میں دو یا تین دن وہ شاہ صاحب کے
مرکز میں خدمات سرانجام دیتی تھیں۔

آپا نسرین سے ملنے سے پہلے عیشال شیخ
عبدالعزیز سے بھی ملی لیکن انہیں اس نے اپنے
بارے میں کچھ نہیں بتایا۔ اتنا ضرور کہا کہ شاہ صاحب
نے اسے آپا نسرین سے ملنے کے لیے کہا ہے۔

اب صورت حال یہ تھی کہ شیخ عبدالعزیز زائِم
کے حال سے واقف ہو چکے تھے اور آپا نسرین عیشال
سے۔ زائِم تو یہ جانتا تھا کہ عیشال ایک انسان ہے لیکن

دیکھ نہیں پاتے۔
جیلہ بیگم شاہ صاحب سے کئی بار رہنمائی حاصل
کر چکی تھیں، کہنے لگیں

میں راستہ دکھانے والے، روشنی دکھانے
والے تو آپ ہیں۔ ہم بے انتہا سوچ کے بعد جن
باتوں کو سمجھ نہیں پاتے آپ کے چند الفاظ ہمیں وہ
باتیں اچھی طرح سمجھا دیتے ہیں۔

عیشال سے مخاطب ہوتے ہوئے شاہ
صاحب نے فرمایا

بیٹی....! اللہ پر بھروسہ رکھو اور دعا کرو کہ
حقیقت آسانی کے ساتھ تم پر واضح ہو جائے۔

آمین.... شاہ صاحب کی بات سن کر جیلہ بیگم
نے آمین کہا۔ عیشال مسلسل روئے ہاری تھی گو کہ
اس کے آنسوؤں کا بیہاب کچھ کم ہو گیا تھا۔ ہلکی ہلکی
سسکیوں کے دوران ہی اس نے بھی آمین کہا۔

بیٹی....! صحت سے کام لو اور.... یہ بھی دعا کرو
کہ جب حقیقت تم پر واضح ہو تو تم اسے ٹھیک
طرح سمجھ سکو۔

شاہ صاحب کی بات سن کر عیشال گھبرا گئی۔
طرح طرح کے غدشات اس کے ذہن میں
دور کرنے لگے۔ اپنی والدہ کی موجودگی کے باعث
اس نے زائِم کا نام لیے بغیر بہت سبے تابی کے
ساتھ پوچھا

شاہ صاحب....! سب خیریت تو ہے نا....
خدا خوشہ کسی کو کچھ ہوا تو نہیں ہے نا....؟

اپنی بیٹی کی زبان سے یہ سوالات سن کر جیلہ
بیگم کچھ سوچ میں پڑ گئیں۔ اگلے لمحے ہی عیشال سے
انہوں نے پوچھا

مراقبہ کر کے دیکھیں کہ زائم کہاں ہے....؟ کسی بھی طرح مجھے اس سے ملوایں۔ عیشال اتنا کہہ کر نسرین آپا کے کندھے پر سر رکھ کر دوبارہ پھوٹ پھوٹ کر رو دی۔

آپا نے عیشال کو چپ نہیں کروایا بس بہت شفقت سے عیشال کا سر سہلاتی رہیں اور چند منٹ تک اسے رونے دیا۔

بیٹی....! شاہ صاحب نے ہی تو تمہیں میرے پاس بھیجا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ وہ تمہارے مسئلے سے خوب واقف ہیں اور اسے حل کرنے کے لیے کوشش کر رہے ہیں۔

جی....! اللہ کا شکر ہے کہ شاہ صاحب کا ہاتھ ہمارے سروں پر ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ شاہ صاحب کے ہمارے اوپر بہت احسانات ہیں۔ شاہ صاحب کی ہستی ہمارے لیے تحفظ کا ذریعہ ہے۔ شاہ صاحب نے ہمیں خوشیاں عطا کی ہیں۔

بے شک اولیاء اللہ انسانوں کے لیے اور دوسری مخلوقات کے لیے شفا، تحفظ اور خوشیوں کا ذریعہ بنتے ہیں۔ ان بزرگوں کے وجود بابرکت ہوتے ہیں۔ ان کی دعاؤں سے لوگوں کے دکھ درد دور ہوتے ہیں۔

آپا....! میرے دکھ بھی دور کر دیاں۔

حوصلہ رکھو....! بیٹی....! حوصلہ رکھو....!

دیکھو....! محبت آدمی کو اپنی جھیل کی امید

دلاتی ہے، خوشییں دیتی ہے، سکون عطا کرتی ہے لیکن

اس حسین تعلق کی اپنی کچھ ڈیمانڈز بھی ہوتی ہیں۔

عیشال کا مسئلہ سننے ہوئے آپا نسرین دیکھی اس

بات سے واقف نہیں تھیں کہ زائم ایک

جن زنا ہے۔

عیشال کو یہ معلوم نہ تھا کہ زائم ایک جن زنا ہے۔

آپا سے مل کر عیشال کو بہت اچھا لگا۔ وہ مجھے

لہجے میں بات کرنے والی ایک بہت شفیق خاتون

تھیں۔ عیشال نے اپنی کچھ باتیں ان سے شیئر کیں۔

انسانوں کے لڑکی اور جنت کے ایک لڑکے

کے درمیان برسوں سے دوستی پر وہ ان چڑھتی رہی۔

دونوں کچھ حد تک ایک دوسرے سے قریب بھی

ہوئے لیکن زائم نے بڑے اہتمام سے لہنا جن ہونا

عیشال سے چھپائے رکھا۔ عیشال تو اسے ایک انسان

ہی سمجھتی تھیں۔ عیشال کے دل میں زائم کی محبت کا

چراغ جل رہا تھا۔ اس چراغ کی روشنی سے عیشال کا

پورا وجود روشن تھا۔

کیا میں نے کچھ غلط کہا یا کچھ غلط چاہا۔ اپنی بات

بتا کر عیشال نے نسرین آپا سے پوچھا

عیشال....! تم ایک صاف دل اور بہت اچھی لڑکی

ہو۔ تمہارے دل میں خود کو چاہے جانے کی اور کسی کو

چاہنے کی خواہش کا ابھرتا ایک فطری بات ہے۔

ہر شخص چاہتا ہے کہ اس سے محبت کی جائے، اسے چاہا

جائے، لڑکا ہو یا لڑکی، مرد ہو یا عورت یہ خواہش تو ہر

ایک کے دل میں ہوتی ہے۔

جی....! میں نے بھی تو بس یہی سوچا تھا تاکہ

میری چاہت زعم کی بھر میرے ساتھ رہے۔ ہم ایک

دوسرے کے ہو جائیں۔

ہوں....!

لیکن ابھی تو میں صرف یہ چاہتی ہوں کہ مجھے

اپنے محبوب کی کچھ خبر ہی مل جائے۔ نبھانے زائم

کہاں ہے۔ وہ کس حال میں ہے....؟

ٹہنے آپا! شاہ صاحب سے آپ کہیں تاکہ وہ

2014

آہا.... یہ خادم شاہ صاحب کا بہت شکر گزار رہے گا۔ زائم نے خوشی سے تقریباً چیخنے ہوئے کہا اس کے بعد زائم اپنے دونوں ہاتھ سر پر رکھ کر شیخ عبدالعزیز کے سامنے جھک گیا۔

کسی کی بہت زیادہ تعظیم کا اظہار کرنا ہو تو جنت یہ انداز اختیار کرتے ہیں۔ جنت کے اس انداز میں شکر اور تابع داری کے پیغام پہنچا دیتے ہیں۔ یعنی جو جن کسی بزرگ جن کے سامنے یا اپنے کسی محسن کے سامنے یہ انداز اختیار کرتا ہے وہ انہیں لہنا یہ پیغام دیتا ہے کہ ان کے احسانات پر یہ جن آپ کا بہت زیادہ شکر گزار ہے۔ اس انداز میں یہ عہد بھی شامل سمجھا جاتا ہے کہ آپ کی مہربانیوں کے اعتراف میں ہمیشہ آپ کا تابع دار بھی رہے گا۔

شیخ عبدالعزیز جنت کی کئی رسوں اور علامتوں سے واقف تھے۔ انہوں نے زائم کو اس طرح تعظیم کرتے ہوئے دیکھا تو اسے بہت دغا میں دیں اور کہا کہ مجھے یقین ہے کہ میں جو کچھ تم سے کہوں گا تم اس پر عمل کرو گے۔

جی.... شیخ صاحب.... بالکل....

زائم نے سر جھکائے ہوئے ہی جواب دیا لیکن پھر بھی میں چاہتا ہوں کہ تم مجھ سے وعدہ کرو کہ شاہ صاحب کی خانقاہ سے تمہیں جو ہدایت کی جائے گی تم دل سے اس پر عمل کرو گے۔

آپ زائم کو اپنے وعدہ پر ہمیشہ قائم رہیں گے مگر.... صرف ایک بات کے لیے نہ کہیں گے.... میں عیشال کو نہیں چھوڑ سکتا....

(جاری ہے)



جی آپا.... میں سب کچھ کرنے کو تیار ہوں۔ دیکھو عیشال.... محبت ایک امتحان بھی ہے۔ ایسا امتحان جو محب اور محبوب دونوں سے لیا جاتا ہے۔ اس امتحان سے بخوبی گزرنے کے لیے تحمل اور صبر کی ضرورت ہوتی ہے۔ کتنا صبر کروں آپا....؟ لپٹنے پیارے کام ہو جانا کتنی اذیتیں دیتا ہے یہ کوئی مجھ سے پوچھے۔

ہاں واقعی.... دکھوں اور مصیبتوں کی تکلیف انہیں سنبھالنے ہی جانتے ہیں لیکن بیٹا میں پھر بھی یہی کہوں گی کہ صبر کرو اور یقین رکھو کہ تم جلد ہی اس سے دوبارہ ملو گی۔

کیسے ملوں گی....؟ کب ملوں گی....؟

دیکھو بیٹا....! جو لوگ سچے دل سے ایک دوسرے کو چاہتے ہیں قدرت خود بھی ان کی مدد کرتی ہے۔

آپ ٹھیک کہہ رہی ہیں آپا.... شاہ صاحب کا ہمارے معاملے میں دلچسپی لینا بھی قدرت کی مدد ہی تو ہے۔



اگلے دن زائم چند جنت کے ساتھ دوبارہ شیخ صاحب کی خانقاہ میں آیا اور سلام دعا کے بعد شیخ عبدالعزیز سے پوچھا

شاہ صاحب نے کچھ فرمایا میرے لیے....؟

شیخ عبدالعزیز نے زائم کو مسکراتے ہوئے بتایا جن بیٹا....! تمہارے کام کے لیے راہیں مہوار ہو رہی ہیں۔

تمہارا معاملہ شاہ صاحب نے میرے سپرد کرتے ہوئے ہدایت فرمائی کہ تمہاری مدد کی جائے۔



مرتبہ: برومیس

نگارِ زندگی

انکشافات

ہو جائے، تو پھر زخمی کے بدن سے ممکن پانی نکال کر دوبارہ اسی کا خون داخل کیا جاتا ہے۔ تب خون نہ ہونے کے باعث انسانی جسم سفید پڑ چکا ہوتا ہے۔ لیکن جوں ہی یہ سرخ سیال مادے بدن میں پہنچے، وہ پھر گلابی ہونے لگتا ہے۔ جیسے ہی انسانی جسم کا درجہ حرارت مخصوص سطح پر پہنچے، خوابیدہ قلب بھی بڑبڑا کر دھڑکنے لگتا ہے۔ رفتہ رفتہ دیگر اعضا بھی اپنے فرائض انجام دینے لگتے ہیں۔

ماہرین نے اس طریقہ کو ای پی آر Emergency Preservation and Resuscitation کا نام دیا ہے۔ اسے سب سے پہلے پالتو اور دیگر زخمی جانوروں پر آزمایا گیا، ای پی آر کے انوکھے مرحلے سے گزرنے کے بعد اکثر چند دن اور بعض چند ہفتوں میں صحت رست و قوا ہوا ہو گئے اور ان کی ذہنی و جسمانی صلاحیتوں میں بھی کوئی کمی نہیں آئی۔

اب دو امریکی ماہرین طب، یونیورسٹی آف میری لینڈ کے ڈاکٹر سیموئل ٹشرمان Samuel Tisherman اور اریڈنا یونیورسٹی کے ڈاکٹر پیٹر ری Peter Rhee نے ایسا طبی طریقہ ایجاد کیا ہے جس کی مدد سے ڈاکٹروں کو ایسے مریضوں کی جان بچانے کے لیے انتہائی قیمتی مزید ایک تاخیر ہر تھنڈل سکے گا۔ اس طبی طریق کار میں پہلے شدید زخمی انسان کا سارا خون نکالا جاتا ہے۔ اس کی جگہ انسان کے جسم میں نہایت سرد ممکن پانی Saline Water ڈالا جاتا ہے۔ اس پانی میں آکسیجن موجود ہوتی ہے جو دماغ و دل سمیت تمام جسمانی اعضا کے غلیوں تک آکسیجن پہنچا کر انہیں مزید ایک ڈیڑھ گھنٹہ زندہ رکھتا ہے۔ لہذا اس مرحلے میں طویل آپریشن یا علاج کرنا زیادہ آسان ہوگا۔ جب آپریشن مکمل

موت سے بچانے میں ڈاکٹر اب ایک قدم آگے امریکی ڈاکٹر کوشش کر رہے ہیں، تیزی سے موت کی طرف بڑھتے شدید زخموں اور جان لیوا تکلیف میں مبتلا مریضوں کو زندگی کی طرف واپس کھینچ لائیں۔ اس غرض سے انہوں نے ایک بڑا ظہماتی دجاوڈی سا طریقہ دریافت کیا ہے۔

انسان کو جب گولی لگے، وہ چاقو کے وار کی زد میں آئے یا ٹریک حادثے کا نشانہ بن جائے تو زخموں سے شرشر خون بہنے لگتا ہے۔ عام طور پر جب تک شدید زخمی ہسپتال پہنچے، تو اس کا اچھا خاصا خون نکل چکا ہوتا ہے۔ تب موت اس سے گھل دو چار قدم دور ہی کھڑی ہوتی ہے۔ کیونکہ ہمارا خون ہی دماغ تک آکسیجن پہنچاتا ہے اور انسانی دماغ کو اگر 5 منٹ تک آکسیجن نہ ملے، تو دماغی خلیے مرنے لگتے ہیں۔ چنانچہ زیادہ خون سے محروم ہو جانے والے زخمی دوران آپریشن ہی چل رہے ہیں۔



اکتوبر 2014ء

512GB کی درست رکھنے والا میموری کارڈ

آمر آپ اپنے کمپیوٹر کی بڑی بڑی، بھاری اور زیادہ میموری رکھنے والی ڈیٹا فائلز کو محفوظ بنانے کیلئے فکر مند ہیں، تو سمجھیں آپ کی تلاش اب ختم ہوئی۔ اب آپ بڑے سے بڑے سائز کی کمپیوٹر اور ویڈیو فائلز کو ایک چھوٹے سے میموری کارڈ میں محفوظ کر سکتے ہیں۔

ایس ڈی میموری کارڈ ڈیجیٹل کیمروں، موبائل فونز کے علاوہ لیبس مشورے میں وسیع پیمانے پر استعمال ہوتا ہے۔ میموری کارڈ تیار کرنے والی ٹیکنالوجی کہنی سینڈسک نے 512 گیگا بائٹس ڈیٹا ذخیرہ



کرنے والا ایک نیا ایس ڈی کارڈ بنایا ہے۔ یہ اب تک کا سب سے زیادہ ڈیٹا ذخیرہ کرنے والا میموری کارڈ ہے۔ جو ویڈیو

گرافرز اور فوٹو گرافرز کیلئے بہت ہی مفید ثابت ہوگا۔ اس کارڈ میں وہ زیادہ سے زیادہ مشورے والی بھاری فائلیں اور ڈیٹا محفوظ بنا سکیں گے۔ اس میموری کارڈ کا سائز ڈاک کے ٹکٹ کے برابر ہے اور اس کی قیمت آٹھ سو ڈالر ہے۔ 512 گیگا بائٹس کے ذریعے 30 گھنٹے تک ہائی ڈیفینیشن یعنی ایچ ڈی ویڈیو (1920x1080) ریکارڈنگ کی جاسکتی ہے، جبکہ ایچ ڈی کی کوالٹی سے چار گنا زیادہ بہتر ریزولوشن والے 4K الٹرا ایچ ڈی (3840x2160) اعلیٰ کوالٹی فارمیٹ سے مزین کیمروں میں بھی اسے استعمال کیا جاسکے گا۔

ایجادات

اسمارٹ چوپ اسٹکس



چینی ٹیکنالوجی کہنی بیدار کرنے والے برقی چوپ اسٹکس متعارف کرا رہی ہیں جو کھانے کے بارے میں بتا دیتی ہیں کہ یہ محفوظ ہے یا نہیں۔ یہ چوپ اسٹکس خراب اور پرانے خوراک سے بچنے کے لیے ہتھیار کا کام دیں گی۔ ان چوپ اسٹکس کے ذریعے خراب تیل کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔ اس اسٹکس میں ہیڈ فونز اور کیمرہ لگا ہوا ہے جو یہ معلومات بذریعہ ہیڈ فونز کان میں پہنچاتے ہیں یا سمارٹ فون میں منتقل کرتے ہیں۔ یہ چوپ اسٹکس مختلف

کھانے کی چیزوں کا درست درجہ حرارت، اس میں موجودہ غذائیت اور اس کی تیار کی درست تاریخ بھی بتاتی ہیں۔

بھڑکی کے ہنسنے والے میکرول کے مریضوں کے لیے اس وقت ایسے ہیں میکر موجود ہیں، جو دل کی دھڑکنوں کی بے قاعدگی ختم

میسوں میں رکھی جانے والی آٹو چیک گھڑیوں کے اصول کے تحت بنایا گیا ہے، جو ہفتی جیب سے توانائی لے کر اپنی روانی برقرار رکھتی تھیں۔

فی الحال یہ تجرباتی نظام جانوروں پر آزمایا گیا ہے۔ اس آلے کی مدد سے جانوروں میں 130 دھڑکنیں فی منٹ کے حساب سے آلے کامیابی سے کام کر رہے ہیں۔

کرتے ہوئے انہیں ہوا رہتا ہے، تاہم ان آلات کو لہذا کام جاری رکھنے کے لیے بیٹری کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب سوئٹزرلینڈ کے انجینئروں نے ایک ایسا میکر تیار کیا ہے، جسے بیٹری کی ضرورت نہیں۔ سوئس ماہرین نے گھڑیوں کی ہی تکنیک استعمال کرتے ہوئے بغیر بیٹری چلنے والا یہ میکر بنایا ہے، یہ آلہ

صحت

خطرے کا امکان بڑھتا ہے۔
آکسفورڈ، کیمبرج، گلاسگو اور سینٹ
جارج لندن یونیورسٹیوں سے تعلق
رکھنے والے سائنسدانوں کے اس
مطالعے سے پتا چلا ہے کہ جو بچہ ناشتہ
کرنے کی عادت نہیں رکھتے تھے، ان
میں انسولین سے مزاحمت پیدا ہونے
کا امکان زیادہ دیکھا گیا۔

نمک سے زیادہ شکر

ہائی بلڈ پریشر کی وجہ دار
امریکہ میں کی جانے والی ایک
تحقیق کے بعد یہ نتیجہ نکالا گیا ہے کہ
نمک کے بجائے شکر بلڈ پریشر کے
مریضوں کے لیے زیادہ نقصان دہ
ہے۔ تحقیق کاروں کی ٹیم کا کہنا ہے
کہ شکر کی زیادہ مقدار دماغ کے ایک
اہم حصے پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی
وجہ سے دل کی دھڑکن میں تیزی اور
فشار خون میں اضافہ ہوتا ہے۔
سائنسدانوں نے بتایا ہے کہ جسم میں
شکر کی بلند سطح دماغ کے ایک اہم حصے
ہائپوتھلامس پر اثر انداز ہوتی ہے
جس کی وجہ سے دل کی شرح اور بلڈ
پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ ماہرین کا
خیال ہے کہ اسی وجہ سے جسم میں
انسولین کی پیداوار بھی زیادہ ہو جاتی
ہے جبکہ انسولین ہارمون بھی دل کی
دھڑکن میں اضافے کا ایک اہم سبب
سمجھا جاتا ہے۔

میں زیادہ بہتر توجہ کے ساتھ کام کر
سکتے تھے۔

پستہ۔ شوگر کو کم کرنے میں
شوگر پر ہونے والی ایک تحقیق کے



بعد اسپین کے طبی ماہرین نے
مریضوں کو پستہ کھانے کا مشورہ دیا
ہے۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق
پستہ کاروبار کی خوراک میں استعمال
شوگر سمیت کئی مرض میں انتہائی
مفید ہے۔ یہ انسولین اور گلوکوز کی
کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

ناشتہ چھوڑنے سے

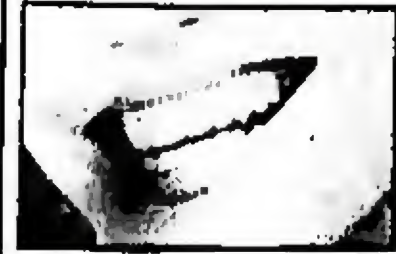
ڈیابیطس کا امکان

ایک نئی تحقیق سے دہشت



سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ بچپن میں
صبح کا ناشتہ ترک کرنے کی عادت
نوجوانی میں ڈیابیطس کے خطرے
سے دوچار کر سکتی ہے۔ برطانوی طبی
ماہرین کی ٹیم نے پتہ لگایا ہے کہ ایسے
بچے جو ہر روز صبح کا ناشتہ چھوڑتے ہیں
ان میں بالغ ہونے پر ڈیابیطس کی
ایک قسم ٹائپ 2 میں مبتلا ہونے کے

دانت بچانے کے لئے
چینی کم کھا لیں



برطانیہ میں ماہرین صحت کا کہنا ہے
کہ دانتوں کو کیزلگنے کی سب سے
بڑی وجہ چینی ہے اور اس لیے چینی
کے استعمال کو کم کر کے اس مرض
پر بڑی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔
چینی کی مقدار بڑھانے سے بچوں کے
دانتوں کو کیزلگنے کے امکان دگنے ہو
جاتے ہیں۔ محققین کا کہنا تھا کہ صنعتی
ممالک میں صحت کے کل اخراجات کا
دس فیصد دانتوں کے امراض کے علاج
پر صرف ہو جاتا ہے۔

گازی سے بچانے پر عمل

چلیں لو، عموں ہائش رہیں
ایک تازہ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ
کام پر جانے کے لیے لوگ اگر گاڑی
کے بجائے پیدل جائیں
یا سائیکل کا استعمال
کریں تو وہ ان کی صحت
کے لئے زیادہ فائدہ
مند ہوتا ہے۔ لندن
یونیورسٹی آف ایسٹ
انگلینڈ کے محققین کا کہنا
ہے کہ پیدل یا سائیکل پر جانے والے
مسافر گاڑیوں پر جانے کے مقابلے



مستقبل کی دنیا

مستقبل کا انسان... ٹیکنالوجی کے ذریعے زندہ رہے گا

نیویارک میں رہنے والے سائنس دان اور کمپیوٹر کے ماہر ریمنڈ کرڈواکس کی عمر اس وقت 63 سال ہے۔ وہ کئی کتابوں کے مصنف بھی ہیں، جن میں انہوں نے دنیا اور انسانیت کے مستقبل کے بارے میں پیش گوئیاں کرتے ہوئے اپنے نظریات پیش کیے ہیں۔ وہ کئی ایجادیں کر چکے ہیں جن میں الیکٹرانک کی بورڈ اور ایک ایسا آلہ بھی شامل ہے، جس کے ذریعے ناپید افراد ہر کتاب پر چھ سکتے ہیں۔ کرڈواکس کو ان کی ایجادات اور تصنیفات پر کئی ایوارڈز مل چکے ہیں۔ ان کے پاس 13 یونیورسٹیوں کی ڈگری کی اعزازی ڈگریاں ہیں اور وہ فلسفہ، روحانیت اور سائنس سے متعلق کئی تنظیموں کے عہدے داروں میں شامل ہیں۔

گزشتہ کئی برسوں سے وہ ایسی خوراک پر کام کر رہے ہیں، جس سے انسان لیے عرصے تک جی سکے... انہیں یقین ہے کہ اگر وہ خود کو 2050ء تک زندہ رکھنے میں کامیاب ہو گئے تو پھر انہیں کبھی موت نہیں آئے گی۔ کرڈواکس کہتے ہیں کہ 21 ویں صدی کا انسان اس لحاظ سے خوش قسمت ہے کہ اس کے پاس ہمیشہ زندہ رہنے کا موقع موجود ہے۔ وہ اس موقع سے فائدہ اٹھانے والے پہلے شخص بننا چاہتے ہیں۔ کرڈواکس کا کہنا ہے کہ میڈیکل شعبے میں ترقی سے انسان کی اوسط عمر میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اکثر ترقی یافتہ ملکوں میں اوسط عمر 80 سال سے بڑھ چکی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ 2050ء تک ایسے لوگ بڑی تعداد میں نظر آئیں گے جن کی عمریں سو سال سے زیادہ ہوں گی۔ ان کے اعضاء قوی اور ذہنی صلاحیتیں برقرار ہوں گے۔ 2050ء سے پہلے پہلے طبی شعبے میں حیرت انگیز تہذیبیاں آئیں گے۔ علاج معالجے کا طریقہ کار یکسر بدل جائے گا۔ ٹیکنالوجی کے فروغ سے انسانی اعضاء بنانا آسان ہو جائے گا۔ مشینوں اور موٹر گاڑیوں کے کل پروازوں کی طرح انسان اپنے خراب اعضاء یا آسانی تبدیل کر سکے گا۔

مستقبل کا نقشہ پیش کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں کہ بیماریوں کے علاج کے لیے آج کل کی دواؤں کی بجائے نئی ٹیکنالوجی سے کام لیا جائے گا اور جوہری سطح پر کام کرنے والی یہ ٹیکنالوجی جسم کے چار حصے میں بکھری کر، کسی دوسرے حصے کو

معاشرہ

دل کا ٹوٹنا بھی

موت کا باعث بن سکتا ہے

جب کوئی شخص اپنے کسی پیارے کی یاد میں روتے روتے جان سے گزر جائے تو ہم کہتے ہیں کہ اس کی موت دل ٹوٹنے سے ہوئی ہے۔ سائنس دانوں کے بقول بڑھاپے نے اس نظریے کو بچ کر دکھایا ہے کہ غم کی شدت سے ہونے والا نقصان انسان

کے مدافعتی نظام کو مہلک نقصان پہنچاتا ہے۔ ایک مطالعہ میں مشاہدہ کیا گیا ہے کہ جیون ساتھی، کسی دوست یا قریبی رشتہ دار کی موت انسانی جسم میں موجود متعدی بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت پر بہت برا اثر ڈالتی ہے۔ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ کوئی بیوہ عورت یا مرد کیوں اپنے ساتھی کی موت کے فوراً بعد جان سے گزر جاتے ہیں، حالانکہ ان کی صحت اس حادثے کے وقت بظاہر ٹھیک ہوتی ہے۔

برمنگھم یونیورسٹی کی ٹیم نے اس موضوع پر تحقیق کی ہے جس کے مطابق ہمارے خون کے مخصوص خلیے ہوتے ہیں جنہیں نیوٹروفیل کہا جاتا ہے جو بیکٹیریل انفیکشن کے خلاف لڑ کر ہمیں مہلک بیماریوں مثلاً مونیٹیا وغیرہ سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ نیوٹروفیل صدمے کے اثرات سے بڑی طرح متاثر ہوتے ہیں۔ اس تحقیق میں سائنس دانوں نے حالیہ صدمے سے متاثرہ مرد اور عورتوں کے خون سے

متاثر کیے بغیر اسے ٹھیک کر دے گی۔ مستقبل کے انسان کی غذا زیادہ تر نامنز اور معدنیات پر مشتمل ہوگی، جو اسے طویل عرصے تک زندہ اور صحت مند رکھیں گے۔

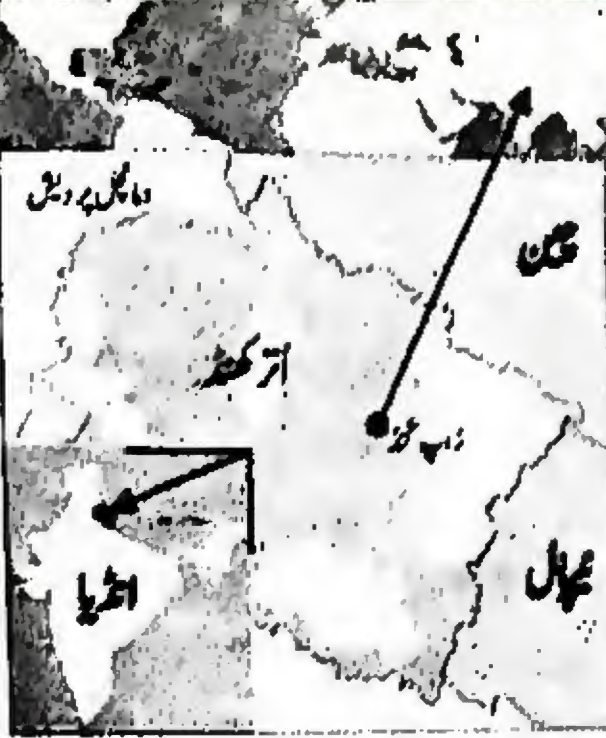
کرزواں 2050 تک خود کو زندہ اور صحت مند رکھنے کے لیے روزانہ 150 سے زیادہ ڈائن اور معدنیات استعمال کر رہے ہیں۔ روزانہ پانی کے آٹھ گلاس اور سبز چائے کے دس کپ پیتے ہیں۔ گوشت، چکنائی اور چکنی سے پرہیز، باقاعدگی سے ورزش اور صحت مند رہنے کے لیے صحت مند رہنے کے لیے صرف میڈیکل کے شعبے کی ترقی پر ہرگز غور نہیں کرتے۔ وہ اسے ہمیشہ کی زندگی کی سب سے زیادہ ایک قدم سمجھتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ انسان اس ذہنی پرچہ قدم اور چہرہ کی پیشہ کے لیے بھی بنی سکتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ کیسے؟

تمام تر سائنسی ترقی کے باوجود انسانی جسم سے لامحدود عرصے تک کام نہیں لیا جاسکتا اور نہ ہی زندہ رہا جاسکتا ہے۔ گوشت پوست سے بنا جسم آخر کس حد تک ساتھ دے سکتا ہے؟ اگرچہ وہ سو سال یا اس سے کچھ زیادہ اور بھر...؟ کرزواں کہتے ہیں کہ تب بھی انسان زندہ رہ سکتا ہے۔ اس کے بعد ٹیکنالوجی انسان کو زندہ رکھے گی۔ مستقبل قریب میں کمپیوٹر کو انسان پر سبقت حاصل ہو جائے گی اور وہ انسانوں کے احکامات کی تعمیل کی بجائے خود سوچنے اور خود فیصلے کرنے لگے گا۔ وہ ذہانت میں انسان کو پیچھے چھوڑ جائے گا۔ بظاہر یہ نظریہ کسی سائنس گشتن فلم جیسا لگتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ انسان کو اس کا دل بکتر دل کرنا ہے۔ دل بکتر دل کرنا ایک مخصوص برقی نظام پر کام کرتا ہے۔ کمپیوٹر کے برقی نظام کو، جو اس کے آپریٹنگ سسٹم، یادداشت اور دوسری چیزوں پر مشتمل ہے، اسے دوسرے کمپیوٹر یا کسی ہارڈ ڈسک میں منتقل کیا جاسکتا ہے، اس کی نقل تیار کی جاسکتی ہے، اسے دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مستقبل قریب میں یہ رویہ کی شکل کے ذہن کمپیوٹر میں ایسی چپ نصب ہوگی جس پر انسانی دل بکتر برقی آپریٹنگ سسٹم اور اس کی یادداشت کو منتقل کرنا ممکن ہو جائے گا، لیکن وہ عام رویہ نہیں ہوں گے، بلکہ انسان ہوں گے مگر رویہ کی شکل میں...

نوروز قزو کے نمونے کے مشاہدہ کیا کہ صدے نے ان خلیوں کی جراثیم کے خلاف لڑنے کی صلاحیت پر کیا اثر ڈالا ہے؟ تو وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ نوجوانوں کے نوروز قزو صدے سے متاثر نہیں ہوئے جب کہ 65 سال سے زائد عمر کے لوگوں کے نوروز قزو صدے کے نتیجے میں زیادہ دیر تک جراثیم سے مقابلہ کرنے کے قابل نہیں رہے، جس سے وہ ہلکے پختہ ملی انجینس کا مقابلہ نہ کر سکے۔	ڈاکٹر نے بتایا کہ اس ضمن میں مونیٹر رہا ہو گوں کا قائل ہے۔ 40 سیکنڈ میں ایک انسان خود کھلی کوٹا لے جاتی اور صحت ڈیڑھ گھنٹہ کی ایک رپورٹ کے مطابق دنیا میں ہر 40 سیکنڈ میں ایک انسان خود کھلی کر کے اپنی جان لے لیتا ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ خود کھلی صحت مند کا ایک ایسا اہم مسئلہ ہے جس پر اکثر معاشرے میں لوگ بات کرنے سے کتراتے	ہیں۔ ڈیڑھ گھنٹہ کوٹا لے دینا بھر سے خود کھلی پر ہونے والی 10 سال کی تحقیق اور راجا اکٹھا کر کے اس کا تجزیہ کیا ہے۔ اس تجزیے کے مطابق: سالانہ آٹھ لاکھ افراد خود کھلی کر کے اپنی جان لیتے ہیں۔ یہ 15 سے 29 سال کے جوانوں میں اموات کی دسویں بڑی وجہ ہے۔ 70 سے زائد عمر کے افراد کا اپنی جان لینے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ خود کھلی کرنے والوں میں سے ایک تہائی کا تعلق کم آمدن والے طبقے سے ہے۔
--	--	--

اکتوبر 2014ء



دنیا میں روانہ ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

انسانی ڈھانچوں کی جھیل

بھارتی ریاست اڑکھنڈ میں ہمالیہ پہاڑیوں کے اہل علاقے

میں روپ کھڑائی ایسی منجمد جھیل موجود ہے جسے ڈھانچوں کی جھیل کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ اس جھیل کو پہلی بار 1942 میں دریافت کیا گیا تھا۔ وہاں سے (دوویں صدی سے قبل اور) سے تعلق رکھنے والے افراد کے ڈھانچے اور باقیات برآمد ہوئے ہیں۔ اس جھیل سے اب تک (300 سے 600) کے قریب افراد کے ڈھانچے منظر عام پر آچکے ہیں اور ان پر کیے گئے کاربن ڈیٹ انکس (دوویں صدی سے قبل ہونے کی تصدیق کرتے ہیں)۔ سائنسی اور تاریخی ماہرین ابھی تک اس جھیل کی اصل عمر کا پتہ لگانے سے قاصر ہیں اور یہاں سے ملنے والے ڈھانچوں کی شناخت اور اس کی اصل حقیقت کا بھی پتا نہیں چلایا جاسکا ہے۔

بڑے دریا جیسے سندھ، گنگا، برہم پتر، یا نگری، میکانگ، جیخوں، سیر دریا اور دریائے زرد ہمالیہ کی برف پوش بلند یوں سے نکلتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمالیہ میں کم و بیش پھر ہزار گھیشیر ہیں جن میں سے بعض گھیشیر کے دامن میں سینکڑوں جھیلیں موجود ہیں۔ ہمالیہ میں بڑی تعداد میں جھیلیں پائی جاتی ہیں جو کہ اپنی خوبصورتی کی وجہ سے قابل دید ہیں لیکن جس جھیل کا آج ہم ذکر کر رہے ہیں ان کا شمار دنیا کی خوفناک جھیل میں ہوتا ہے۔

یہ کتنا عجیب اور خوف ناک منظر ہو گا کہ آپ سیاحت کے دوران برف

کوہ ہمالیہ دنیا کا سب سے اونچا پہاڑی سلسلہ ہے، جو برصغیر پاک و ہند کو سطح مرتفع تبت سے جدا کرتا ہے۔ جس میں دنیا کی بلند ترین چوٹیاں بشمول ماؤنٹ ایورسٹ اور کے نو موجود ہیں۔ دنیا کے بہت سے





پوش پہاڑی علاقے میں کسی جمیل میں تیر کر
لف اندوز ہو رہے ہوں اور تیرتے تیرے
آپ کے ہاتھوں میں انسانی ڈھانچے کی کوئی
ہڈی آجائے، اس وقت آپ کی کیا حالت
ہوگی؟

مگر یہ حقیقت ہے کہ انڈیا میں سلسلہ
کوہ ہمالیہ میں ایک ایسی جمیل واقع ہے۔ جس

مگر اب یہ جگہ بھوتوں کی بستی لگتی ہے جہاں صرف
ڈھانچوں کی حکومت ہے۔

جمیل روپ کنڈ کوہ ہمالیہ میں لگ بھگ میٹر یا
16499 فٹ (5029 میٹر) کی بلندی پر واقع ہے۔
اس جمیل کو ہر طرف سے بلند و بالا چٹانوں سے نکلنے
والے گلیشیر نے گھیر رکھا ہے جو ہر طرف بکھرے
دکھائی دیتے ہیں۔ جب ان کا پانی بلندی سے نیچے گرتا
ہے تو ایسا لگتا ہے جیسے ہر طرف سفید چادریں اڑ رہی
ہوں۔ اگر ہم جمیل کے پاس کھڑے ہو کر آسمان کی
طرف نظر ڈالیں گے تو ہمیں ہر طرف برف پوش
چوٹیاں دکھائی دیں گی۔ یہ اتنا حسین منظر ہے جو دنیا
بھر کے لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کرتا ہے اور وہ
متعدد خطرات کے باوجود یہاں آتے اور اس جمیل
اور اس پر قابض ڈھانچوں کو دیکھتے ہیں۔

یہ جمیل اصل یا کم گہری ہے، اس کی گہرائی بہ
مشکل دو میٹر ہوگی۔ لیکن دنیا بھر کے لوگوں کے لیے
یہ جمیل بے شمار انسانی ڈھانچوں کی وجہ سے ایک
سوال بنی ہوئی ہے۔ خاص طور سے موسم گرما میں
جب برف پگھلتی ہے تو جمیل کے اندر اور باہر موجود
یہ تمام انسانی ڈھانچے آسانی سے دکھائی دیتے ہیں۔
جب موسم طمٹا ہوتا ہے تو یہ آسانی سے نظر نہیں

پر نہ جانے کب سے انسانی ڈھانچوں کی حکم رانی ہے،
وہاں ہر طرف ڈھانچے رکھے دکھائی دیتے ہیں اور
بعض ڈھانچے تو جمیل کی تہ میں بھی موجود ہیں۔ یہ
کن لوگوں کے ڈھانچے ہیں؟ یہ یہاں کہاں سے
آئے؟ انہیں کس نے ہلاک کیا؟ یہ سب لینے سوال
ہیں جن کے جواب سائنس دانوں اور تاریخی ماہرین
کی لاکھ کوشش کے بعد بھی آج تک نہیں مل سکے۔

خردوز یا انسانی ڈھانچوں والی یہ جمیل روپ کنڈ
Roopkund [روپکوند] کہلاتی ہے
جسے مقامی لوگ پر اسرار جمیل اور ڈھانچوں کی جمیل
بھی کہہ کر پکارتے ہیں۔ یہ جمیل بھارتی ریاست
اترکھنڈ Uttarakhand میں ایک بلند پہاڑی مقام پر
واقع ہے۔ یہ خوف ناک جمیل اصل میں ایک گلیشیر
سے نکلی ہے۔ جمیل روپ کنڈ اپنے اندر اور باہر
کناروں پر پائے جانے والے بے شمار انسانی ڈھانچوں
کی وجہ سے ساری دنیا میں مشہور ہے۔ یہ جمیل
گلیشیر پگھلنے کے بعد وجود میں آئی تھی لیکن اس کے
بارے میں کچھ نہیں کہہ سکتا۔ اس پر بسنے والے
ڈھانچے کن لوگوں کے ہیں۔ یہاں اس پاس کوئی
آبادی نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہاں پہلے کبھی لوگ
رہتے ہوں یا یہاں کوئی پہاڑی گاؤں یا قصبہ واقع ہو

سے متعدد نظریات اور آراء ہیں جن میں سے بعض نظریات خالصتاً روحانی یا مذہبی ہیں اور بعض نظریات سیدھے سادے سائنسی نظریات ہیں۔ ان دونوں قسم کے نظریات سے یہ باور کرانے کی کوشش کی گئی ہے کہ یہ انسانی ڈھانچے یہاں کہاں سے آئے اور اب تک کس کس پٹ کیوں نہیں گئے۔

کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ ڈھانچے نویں صدی عیسوی کے زمانے کے ہیں۔ انہی ڈھانچوں کی وجہ سے اس جمیل کو بعض لوگ انسانی ڈھانچوں والی جمیل بھی کہہ کر پھرتے ہیں۔ کچھ کہتے ہیں کہ یہ انسانی ڈھانچے ان ظالموں کے ہیں جنہوں نے دیوتاؤں کو تباہ کر دیا تو اس حال کو پہنچ گئے، جب کہ بعض کا خیال ہے کہ یہ ان مظلوموں کی باقیات ہیں جنہیں ظالموں اور جابروں نے بے قصور مارا اور پھر انہیں دنیا سے چھپانے کے لیے یہاں چھپک دیا، مگر قدرت نے ان کو اب تک سلامت رکھ کر ساری دنیا کو یہ دکھا دیا کہ ظلم کبھی چھپتا نہیں ہے۔

یہ انسانی ڈھانچے تو بے معلوم وقت سے یہاں موجود ہیں جس کے بارے میں سینہ بہ سینہ کہانیاں بھی مشہور ہیں۔ لیکن انہیں

1942 میں یہاں کے تندرایی میٹل پارک Nanda Devi National Park کے ایک رنچ کے ماحول H K Madhwal نے تصاویر یافت کیا تھا۔

سردیوں میں یہ جمیل برف سے بالکل ڈھک جاتی ہے مگر سال میں ایک مہینہ ایسا آتا ہے جب جمیل کھلنے لگتی ہے اور جمیل کی تہ میں موجود ڈھانچے ابھر کر جمیل کی سطح پر نظر آنے لگتے ہیں۔



آتے۔ وحند، کھر اور لوگ انہیں اپنی لپیٹ میں لے کر دنیا والوں کی نظروں سے پوشیدہ رکھتے تھے۔

اس جمیل اور اس کے ڈھانچوں کے حوالے



جب اس کی نظر ان ڈھانچوں پر پڑی تو وہ
حیران رہ گیا، کیوں کہ یہ اس کے لیے ایک
نیا کھانڈ اور ناقابل یقین منظر تھا۔ بعض ماہرین
کا یہ بھی دعویٰ ہے کہ یہ انسانی ڈھانچے جو
اب صرف ہڈیوں کی صورت میں ہیں،
انیسویں صدی کے آغاز سے تعلق رکھتے
ہیں۔ یہ ڈھانچے جمیل کے اٹھنے اور صاف

نتیجہ نکالا کہ یہ انسانی ڈھانچے نویں صدی کے قریب
کے ہیں جب یہ سب لوگ اجتماعی موت کا شکار ہوئے
تھے، اس کی وجہ کوئی بیماری بھی ہو سکتی ہے اور کوئی
بہت بھیاںک حادثہ بھی۔

اس حوالے سے مقامی طور پر ایک قدیم کہانی
سنائی جاتی ہے کہ قنوج کا راجا جسد حوال
Jasdhaval اپنی حاملہ رانی ہالسا کے ساتھ نند او پوی
کی یاترا کے لیے نکلا تھا، اس کے ساتھ بڑا لالہ لنگر تھا
جن میں سیکڑوں ملازم اور سپاہی بھی شامل تھے۔ یہ
پورا قافلہ ناچتا گاتا بڑی عقیدت کے ساتھ نند او پوی
کے مندر کی طرف جا رہا تھا کہ راستے میں ایک بڑے
طوفان نے انہیں گھیر لیا۔ اس میں پہلے بارش ہوئی
جس کے بعد بڑے بڑے اولے گرے، یہ اولے
پتھروں جیسے سخت اور کالی بڑے تھے۔ چنانچہ
قنوج کا راجا اپنی رانی، ملازمین اور سپاہیوں کے ساتھ
روپ کندہ جمیل کے قریب اس طوفان کا شکار ہو گیا۔
اس قافلے میں کوئی بھی فروز نہ بچ سکا۔

ان لوگوں کی بالکل صحیح تعداد کا تو کسی کو علم
نہیں، لیکن یہاں پائے جانے والے ڈھانچوں کی
تعداد 300 سے 600 کے قریب ہے۔ ان ڈھانچوں
کی ہڈیوں کا تجزیہ آکسٹورڈیونیورسٹی کے ریڈیو کاربن

پانی میں ایک ماہ کے لیے بالکل صاف دکھائی دیتے
ہیں۔ یہ وہ زمانہ ہوتا ہے جب برف پگھلتی ہے۔

جب نیشنل جیو گرافک میگزین کی ایک ٹیم نے
اس جگہ کا دورہ کیا اور ان ڈھانچوں کا بغور مشاہدہ کیا تو
پتا چلا کہ ان کے ساتھ دوسری چیزیں بھی موجود ہیں،
جیسے لکڑی کے ہتھیار اور اوزار، لوہے کے ہمالے،
پڑے کی چمپلیں اور جوڑے اور دھاتی حلقے وغیرہ۔ گویا
یہ ایک پورا لشکر تھا جس کے ساتھ ہتھیار بھی تھے اور
اپنی ضرورت کی چیزیں بھی۔ نیشنل جیو گرافک کی ٹیم
کے ارکان یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ان میں سے
بعض ڈھانچوں پر تھوڑا بہت گوشت بھی لگا ہوا تھا۔
موسم کی سختیوں نے انہیں ختم تو کر دیا تھا مگر مکمل
طور پر نہیں۔ یہ ڈھانچے اپنے برائے نام گوشت اور
ہڈیوں کی وجہ سے یہ کہانی سن رہے تھے کہ کبھی وہ بھی
زندہ تھے، اسی دنیا میں رہتے بٹتے تھے، مگر اب وہ اس
شکل میں دنیا والوں کے لیے عبرت کا سامان بنے
ہوئے ہیں۔ ایک ریسرچ سے یہ پتا چلا ہے کہ یہ تمام
انسانی ڈھانچے چینی نسل کے ہیں اور انہیں کسی چینی
ہاوشاہ نے قتل کر لیا تھا مگر بعد میں ہونے والی ریسرچ
میں یہ دعویٰ کیا گیا کہ یہ سب انڈین ہیں یعنی ہندوستان
سے تعلق رکھتے ہیں۔ بعد میں ایک اور تحقیق نے یہ

یہ لوگ کہیں جا رہے رہے تھے یا اس جگہ پر آباد تھے۔ اس بارے میں ماہرین محض اندازوں اور مفروضوں پر ہی کام کر رہے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ جمیل روپ کنڈ جس مقام پر واقع ہے، وہ تہذیبی جانے کا وہ مقدس راستہ ہے جہاں سے یاتریوں کے قافلے گزرا کرتے تھے۔ اس مقام پر لگ بھگ ہر



روپ کنڈ جمیل کے ارد گرد ایسے مناظر آپ کو جاہلادیکھنے کو ملیں گے



بارہ سال بعد تہذیبی راج جٹ کی تقریبات بھی منعقد ہوتی تھیں۔

لیکن فی الوقت تو تاریخ داں اور سائنس داں اس بات پر فکر مند ہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ انسانی ڈھانچے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو کر آہستہ آہستہ ختم ہو رہے ہیں۔ اگر ان کی حفاظت کے لیے فوری طور پر کوئی قدم نہ اٹھایا گیا تو آنے والے وقت میں یہ تاریخی اثاثہ، یہ تمام ڈھانچے معدوم ہو جائیں گے۔ یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ یہاں آنے والے سیاح یہاں سے انسانی ڈھانچوں کی سوغات اپنے ساتھ لے جاتے ہیں، تاکہ لوگوں کو ان کے بارے میں بتا بھی سکیں اور انہیں ثبوت کے ساتھ دکھا بھی سکیں۔ ان کے علاوہ بعض زائرین بھی ان ڈھانچوں کو دیوتا کا تحفہ یا نشانی سمجھ کر اپنے ساتھ لے جاتے ہیں۔

یہاں آنے والے سیاح، نوادرات کے چور اور خود ماہرین بھی ان ڈھانچوں کو گدھوں اور ٹھوروں پر لاد کر لے جاتے ہیں۔

ایکسی لیسریوٹ میں میں کیا گیا، جس کے بعد ماہرین نے بڑے دھوکے کے ساتھ یہ بتایا کہ ان ڈھانچوں کا زمانہ سن 880±820 عیسوی کے درمیان ہے۔

”دی ہسٹریکال سروس آف انڈیا“ Anthropological Survey of India نے 1950 کے عشرے میں ان ڈھانچوں پر ایک تحقیقی مطالعے کا اہتمام کیا، جس کے کچھ نمونے دہرہ دون میں واقع ”ہسٹریکال سروس آف انڈیا میوزیم“ میں رکھے گئے ہیں۔ متعدد سائنسی ٹیسٹوں کے بعد یہ انکشاف بھی کیا گیا کہ یہ ڈھانچے متعدد لوگوں کے گردہس پر مشتمل ہیں، جن میں ایک گروپ پتہ قد لوگوں کا ہے جو یقینی طور پر مقامی لوگ ہوں گے۔ دوسرا گروپ طویل قامت لوگوں کا ہے۔ ایک ڈی این اے ٹیسٹ جس کا اہتمام ”سینٹر فار سیلولر اینڈ مالیکیولر بیالوجی حیدرآباد“ نے کیا تھا، اس سے یہ معلوم ہوا ہے کہ میوزیم میں رکھے گئے نمونے انڈیا کی ایک قدیم قوم کے برہمنوں ”چت پون“ سے ملتے ہیں۔ لیکن ابھی تک یہ نہیں پتا چلا کہ





اگر ہم انسانی تاریخ پر نظر دوڑائیں تو یہ بات ہمارے سامنے آتی ہے کہ ہر ملت و قوم و معاشرہ کوئی نہ کوئی شخصیت، مذہب، ثقافت یا واقعات اثر انداز ہوتے رہے ہیں۔ اقوام نے انہیں یاد رکھنے کے لیے کچھ دن مخصوص کیے ہیں۔ یہ دن ہم دن، قوموں کی ثقافت کا حصہ بن کر تہواروں کا درجہ حاصل کر جاتے ہیں۔ دیکھا جائے تو ہر اقوام میں کوئی نہ کوئی دن منسوب ہے اور ہر آنے والا مہینہ تہواروں، خوشیاں، غموں، تجربات اور یادوں کے نقوش مرتب کر رہا ہے۔

اکتوبر 2014ء
ذوالحجہ 1435ھ / 1436ھ

عید الفطری

دنیا بھر کے مسلمان 5 اکتوبر جبکہ پاکستان سمیت کچھ ممالک میں 6 اکتوبر کو عید الفطری کا تہوار روایتی مذہبی عقیدت کے ساتھ منائیں گے۔ قربانی کا یہ تہوار ابراہیم علیہ السلام کی اپنے بیٹے کو اللہ کے لئے قربانی پر رضامندی کی یاد کے طور پر امت مسلمہ میں منایا جاتا ہے۔ ذوالحجہ کا چاند نظر آتے ہی دنیا بھر کے مسلم ممالک میں عید الفطری کی تیاریاں رواں دواں ہو جاتی ہیں اس سلسلے میں گائیں، اونٹ، بکروں اور دیگر جانوروں کی خریداری کی جاتی ہے۔ عید کے دن کے آغاز پر سورج نکلنے کے بعد مساجد و عید گاہوں میں عید کی نماز پڑھ کر پہلے خدا کے حضور خصوصی دعائیں مانگی جاتی ہیں اور پھر حضرات ابراہیم کی سنت کے احترام میں لاکھوں کی تعداد میں جانوروں کو ذبح کیا جاتا ہے اور اسلامی روایات کے مطابق گوشت کی تقسیم کا عمل پورا کیا جاتا ہے، بعض ممالک میں گھروں میں جبکہ بعض ممالک اپنے جانوروں کو قریبی مذبح خانوں میں ذبح کرواتے ہیں۔ عید کے ایام میں گھروں پر دعوتوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ پڑوسیوں، رشتہ داروں اور غریب غریب کے گھروں میں قربانی کا گوشت تقسیم کیا جاتا ہے۔ عید الفطر ہو یا عید الفطری، یہ صرف اپنی ذاتی خوشیوں کے مواقع ہی نہیں بلکہ اپنی ضروریات اور خواہشات کو قربان کر کے غریب اور مساکین میں خوشیاں بانٹنے کا نام ہے۔

حج بیت اللہ

حج اسلام کے 5 ارکان میں سے ایک رکن ہے۔ تمام عاقل، بالغ اور صاحب استطاعت مسلمانوں پر زندگی میں ایک مرتبہ حج بیت اللہ فرض ہے جس میں مسلمان مکہ مکرمہ میں قائم اللہ کے گھر کی زیارت کرتے ہیں۔ حج اسلامی سال کے آخری مہینے ذوالحجہ میں ہوتا ہے۔ ہر سال دنیا کے طول و عرض سے لاکھوں فرزندان توحید حج کی سعادت حاصل کرنے کے لئے مکہ مکرمہ میں جمع ہوتے ہیں۔ حج بیت اللہ جہاں بہت سے سیاسی، تمدنی، مادی اور روحانی فوائد کا جامع ہے وہیں اسکا بہت بڑا فائدہ وحدت امت کا عملی اظہار ہے۔ دنیا کے گوشے گوشے سے مختلف رنگ، نسل، زبان اور علاقے کے لوگ ایک ہی جگہ، ایک ہی وقت اور ایک جیسے لباس و تہذیب تن کر کے ٹیک اللہ بیک کی پرفیض صدائیں بلند کرتے ہوئے ایک جیسے اعمال اور فحائل بجا لاتے ہیں، ان مناسک کی ادائیگی سے

اس بہت کا بھی اظہار ہوتا کہ مسلمان رنگ و خون کی تفریق سے بالاتر ہیں۔ گویا حج مسلمانوں کے جغرافیائی، نسل، لسانی اور سیاسی اختلافات کو مٹا کر انہیں عالمی وحدت کا مہم چٹا کر رہا ہے۔

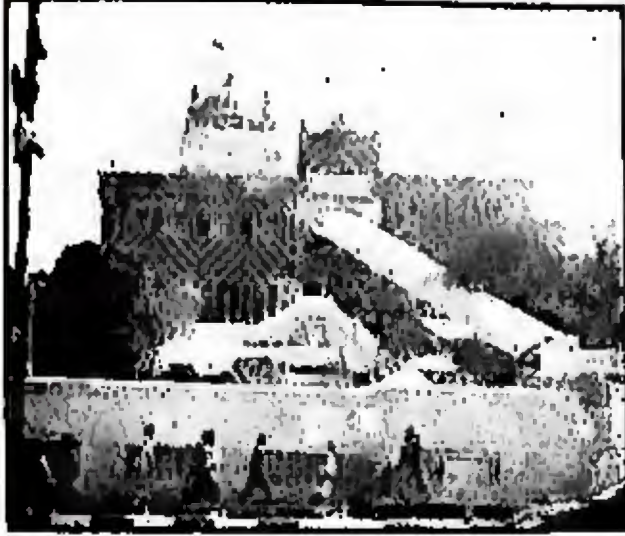
بجالاتے ہیں، ان مناسک کی ادائیگی سے



حضرت سید عبداللہ شاہ غازیؒ

16
اکتوبر
2014

برصغیر میں غلطہ سعادت سے بہرہ مند ہے کہ برصغیر میں سب سے پہلے اسلام کا سورج یہاں طلوع ہوا.... اور اس



میں کوئی شبہ نہیں کہ اسلام اہل اللہ کے پاکیزہ کردار اور حسن اخلاق سے پھیلا اس سلسلے میں ابتدائی کرن حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ بھی ہیں۔ اس لحاظ سے آپؒ کی دھرتی پر پہلے صوفی تھے جنہوں نے یہاں اسلام کی شمع روشن کی۔ حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ مدینہ منورہ میں سن 720ھ میں پیدا ہوئے اور سن 760ھ میں سندھ میں تشریف لائے۔ عبداللہ شاہ غازیؒ نے اپنے وطن سے دور اس وقت ہندوستان میں دین اسلام کی تبلیغ کی۔ حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کا عرس مہدک ہر سال

20، 21، 22 ذی الحجہ کو منایا جاتا ہے جس میں ہزاروں عقیدت مند دور دراز شہروں سے شریک ہوتے ہیں۔

حضرت خواجہ حسن علی سلطان المعروف منگھو بیرو

4
اکتوبر
2014



کراچی کے شمال مغرب میں منگھویر کی پہاڑی پر واقع درگاہ مشہور صوفی بزرگ حضرت خواجہ حسن علی سلطان المعروف منگھویر کے نام سے موسوم ہے۔ حضرت خواجہ حسن علی سلطان کے آبائے اجداد گیارہویں صدی میں برصغیر آئے تھے۔ روایت ہے کہ چھ سب سے سال قبل صوفی بزرگ بابا فرید تنج شکر ایک قلعے کے ہر اوج کے لیے جا رہے تھے کہ بدنام زمانہ ڈاکو منگھویر کے مسافروں کو لوٹنے کی کوشش کی۔ روایت ہے کہ بابا فرید کی شخصیت کا منگھویر سا پر اتارا ہوا کہ اس نے اسلام قبول کر لیا اور جرائم سے تائب ہو گیا۔ منگھویر کے پھر بابا فرید کی رہنمائی میں تصوف کی مشق شروع کر دی اور انہیں بعد میں پیر کا خطاب دیا گیا جس سے وہ منگھویر کہلانے لگے۔ آپ کے مسکن کے نزدیک گدھک والے گرم پانی کا ایک چشمہ جاری ہو گیا ہے جہاں آج بھی دائرین جلد کے امراض کے علاج کی امید میں غسل کرنے جاتے ہیں اور شفا پاتے ہیں۔ ہر سال 8 ذوالحجہ کو ہزاروں عقیدت مند سلطان علی منگھویر کا عرس مناتے ہیں اس کے علاوہ ساوان کے مہینے سے پہلے میلہ بھی منعقد کرتے ہیں۔

ہزاروں عقیدت مند سلطان علی منگھویر کا عرس مناتے ہیں اس کے علاوہ ساوان کے مہینے سے پہلے میلہ بھی منعقد کرتے ہیں۔

<p>ذوالنورین بھی کہا جاتا ہے۔ حضرت عمر فاروقؓ کے بعد آپؓ تیسرے خلیفہ راشد بنے۔ آپ نے 644ء سے 656ء تک بائیس سال خلافت کی ذمہ داریاں سر انجام دیں۔ آپؓ کی شہادت 18 ذی الحجہ سن 35ھ میں ہوئی۔</p>	<p>اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے آپ کو غنی کا خطاب دیا۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دو صاحبزادیاں یکے با دیگر آپ کے نکاح میں آئیں یہ وہ واحد اعزاز ہے جو کسی اور حاصل نہ ہو سکا۔ اسی اعزاز کی وجہ سے آپ کو</p>	<p>شہادت عثمان غنیؓ خلیفہ سوئم حضرت سیدنا عثمان غنیؓ اسلام قبول کرنے والے اولین صحابہ میں شامل ہیں۔ آپ ایک خدا ترس اور غنی انسان تھے۔ آپ کھلے دل سے دولت اللہ کی راہ میں خرچ کرتے۔ حضور</p>
--	---	---

14
اکتوبر
2014

5
اکتوبر
2014

فوجیوں کے

علم کی شمع کو روشن کرنے والی
ایک اہم ہستی کا نام ہے۔ استاد۔

پاکستان سمیت دنیا بھر میں ورلڈ
نچرلڈے ہر سال 5 اکتوبر کو منایا جاتا
ہے، یوم اساتذہ منانے کا مقصد
معاشرے میں اساتذہ کے کردار کو
اجاگر کرنا اور استاد کی بے پناہ خدمات کا
اعتراف کرنا ہے، بعض ممالک میں
اس دن کو اتنی زیادہ اہمیت دی جاتی ہے
کہ اس دن وہاں قومی تعطیل ہوتی ہے،
اس دن کی مناسبت سے اسکول کالجوں
میں سیمینارز، کانفرنسیں اور تقریبات
کا انعقاد کیا جاتا ہے، اساتذہ کو تحائف
اور پھول پیش کئے جاتے ہیں۔

10
اکتوبر
2014

ذہنی صحت کا عالمی دن

10 اکتوبر کو دنیا بھر میں ذہنی
صحت Mental Health کا عالمی دن
منایا جاتا ہے۔ اس سال کا موضوع
”شیزوفرینیا کے ساتھ جینا“ ہے۔
عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ دنیا
بھر میں 45 کروڑ افراد کسی نہ کسی ذہنی
خامی میں مبتلا ہیں۔ جس میں سب
سے زیادہ پائی جانے والی ذہنی بیماریاں
ڈپریشن اور شیزوفرینیا ہیں۔ 2002ء
میں یہ اندازہ لگایا تھا کہ دنیا بھر میں 15
کروڑ 40 لاکھ سے زیادہ افراد ڈپریشن
کا شکار ہیں۔ جبکہ دنیا بھر میں تقریباً
ایک فیصد افراد کسی ایک وقت میں
شیزوفرینیا متاثر ہوتے ہیں۔ شیزوفرینیا

میں مریض کا دماغ غیر حقیقی چیزوں کو
حقیقت سمجھنے لگتا ہے، اسے رشتہ دار
قریبی عزیز سب دشمن نظر آتے ہیں۔
ان لوگوں میں باہر کی دنیا کا شعور کم
ہوتے ہوئے تقریباً ختم ہونے لگتا ہے۔
یہ اپنی ہی دنیا میں گمن نظر آتے ہیں۔
اقوام متحدہ کے مطابق دنیا بھر میں چار
میں سے ایک شخص کو کچھ حد تک ذہنی
صحت کی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔
جبکہ ترقی پذیر ملکوں میں 85 فی صد تک
افراد کو ذہنی امراض کے کسی علاج
تک کوئی رسائی حاصل نہیں۔ وہاں
ذہنی بیماری کو شرمندگی اور بدنامی
سمجھا جاتا ہے۔

1
اکتوبر
2014

معمر القذافی کا عالمی دن

یکم اکتوبر کو دنیا بھر میں معمر
افراد کی اہمیت اور ان کے حقوق کی
جانب توجہ دلائے کے لئے بزرگ
شہریوں کا عالمی دن منایا جاتا ہے، اس
دن کے منانے کا مقصد بوڑھے افراد
کے حقوق کی طرف توجہ دلاتا ہے اور
عوام کو معاشرے کے معمر افراد کی
دیکھ بھال اور ان کے حقوق سے متعلق
آگاہی فراہم کرنا ہے۔ دنیا میں
بزرگوں کی معاشی بد حالی و حقاری کا
اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ
پانچ میں سے صرف ایک ساٹھ سال
سے زائد عمر شخص کو پنشن کی سہولت
حاصل ہے۔ یوں دنیا کے ساٹھ کروڑ
ستر لاکھ بزرگوں کو معاشی تحفظ حاصل

نہیں ہے۔ اقوام متحدہ کے مطابق کم
ترقی یافتہ ممالک میں ستر فیصد مردوں
اور چالیس فیصد بزرگ عورتوں کو کام
جاری رکھنا پڑتا ہے۔

17
اکتوبر
2014

شہریت کے عالمی دن

ہر سال 17 اکتوبر کو دنیا
بھر میں غربت کے خاتمے کا دن منایا
جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد
غربت کی زندگی گزارنے والے بچوں
اور خاندانوں کی حالت زار اور ان کے
حقوق دلائے کی ضرورت کو اجاگر کرنا
ہے۔ غربت اور محرومی کی زندگی
گزارنے والے لوگوں کی مشکلات کو
سمجھنے اور ان کے مسائل کو سننے کا موقع
فراہم کرتا ہے۔ اس دن غربت،
محرومی اور عدم مساوات کے خاتمے،
بچوں کے حقوق کے تحفظ اور غریب
عوام کی حالت زار اور ان کی فلاح و
بہبود کے منصوبوں کی اہمیت کو اجاگر
کرنے کے لئے سیمینارز، مذاکروں،
مباحثوں اور خصوصی پروگرامز کا
اہتمام کیا جاتا ہے۔

11
اکتوبر
2014

لڑکیوں کا عالمی دن

پاکستان سمیت دنیا بھر میں بچیوں کا
عالمی دن 11 اکتوبر کو منایا جاتا ہے۔
لڑکی سے ظلم و زیادتی کی حد تک جی
قدیم ہے خاتون کے روپ میں اس کے
حرم و بہت کی داستان بھی اتنی افسانہ
نقوش لیے ہے۔ لڑکی پیدا ہوتے ہی
زعمہ درگور کرنا، بیٹی اور بیٹے میں

دسہواں یوم بدھ والی کا تہوار

13
اکتوبر
2014

ہر سال ہندوؤں پر اور یوم بدھ کے منیہ "کارنیک" کے دسویں دن دسہواں یوم بدھ منائی ہے۔ یہ دن کو ہندو برائی پر اچھائی کو ہیست کے طور پر مناتے ہیں کیونکہ اسی دن رام نے راون کو شکست دی تھی۔ اس تہوار میں راون کے پتے کو جلا یا جاتا ہے اور اس تہوار کے ٹھیک 21 دن بعد رام کی اپنی سلطنت واپس واپسی کی خوشی میں دیو الی منائی جاتی ہے۔ جس میں شاہکار چھ اٹھان اور آتش بازی کا مظاہرہ کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں بھی اقلیت میں موجود ہندو پر اور یوم بدھ روایتی جوش، خروش سے یہ تہوار منائی ہے۔

کڑوا چوتھ کا دھرت

14
اکتوبر
2014

ہندو مذہب کے مطابق "کارنیک" کے پہلے میں شادی شدہ اور غیر شادی شدہ دھرتیاں پورے چاند کی بد تھی رات میں اپنے منگیترا شوہر کی صحت اور تندرستی کیلئے کڑوا چوتھ کی رسم ادا کرتی ہیں۔ اس رسم کے دن غواتین برت (روزہ) رختی ہیں اور سارا دن کچھ کھاتی نہیں ہیں۔ بلکہ دن نکل ہونے پر شام کو مچھلی میں چاند دیکھ کر اپنے مطلوبہ شخص کی شکل دیکھنے کے بعد برت (روزہ) کھول لیتی ہیں۔

یوم کلویا یوم دیوں کی توبہ کا دن

15
اکتوبر
2014

یہودی مذہب کی دسویں یوم یوم کھور منایا جاتا ہے۔ اس روز دس پر مشتمل عشرۃ الیوم کے انتظام پر یکمیں کھنے کا ایک طویل روزہ رکھا جاتا ہے، جو یوم کھور کی شام سورج ڈوبنے پر شروع ہوتا ہے اور اگلے دن سورج غروب پر کھولا جاتا ہے۔ اس تہوار کا مقصد سال بھر کی توبہ کرنا ہوتا ہے۔ عشرۃ الیوم کے دوران یہودی ایک دوسرے سے معافی مانگتے ہیں، اور یوم کھور توبہ کا آخری موقع ہے جس میں یہودی باجماعت خدا سے معافی مانگتے ہیں، اپنے اعمال کی توبہ کرتے ہیں اور آئندہ سال میں یکمیں کرنے اور گناہ سے پرہیز کرنے کا ارادہ کرتے ہیں۔ اس دوران یہودی اپنا بیشتر وقت شول (یہودی مسجد) میں گزارتے ہیں۔

یوم سے حفاظت کا عالمی دن

16
اکتوبر
2014

اور صحت کے شعبہ میں خدمات سرانجام دینے والی این جی او کے زیر اہتمام مختلف شہروں میں کانفرنسز اور کشائیں، ڈاکٹروں اور دیگر تقریبات کا انعقاد کرتی ہے۔

24 اکتوبر کو یوم کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس موقع پر عالمی ادارہ صحت، ملکہ صحت، اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن، پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن

بہم بھار کھنا، انہیں تعلیم سے دور رکھنا اور دیگر کئی زیادتیوں انسانی حقوق کی خلاف ورزی ہے۔ اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے لڑکیوں کے حقوق اور لڑکیوں کو درپیش مسائل کی جانب توجہ مبذول کرانے کے لیے سینیٹ اور کے دن کو لڑکیوں کا عالمی دن قرار دیا۔

بصارت کا عالمی دن

15
اکتوبر
2014

15 اکتوبر کو دنیا میں نابیناؤں کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اسے سفید چھڑی کا دن بھی کہا جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد معاشرے کو بصارت سے محروم افراد کے مسائل اور مشکلات کا احساس دلانا ہے تاکہ ان لوگوں کی تعلیم و تربیت روزگار اور ان کے حقوق کا مناسب انتظام کیا جاسکے۔ یہ دن نابیناؤں کی انٹرنیشنل فیڈریشن کے تحت ہر سال منایا جاتا ہے۔

غوراک کا عالمی دن

16
اکتوبر
2014

عالمی غوراک کے مسئلے سے متعلق عوام میں آگاہی پیدا کرنے اور بھوک، ناقص غذا اور غربت کے خلاف جدوجہد میں اتحاد کو مستحکم کرنے کے لیے پاکستان سمیت دنیا بھر میں 16 اکتوبر کو غوراک کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ جس کا بنیادی مقصد عالمی سطح پر غوراک کی پیداوار میں اضافہ کرنا ہے۔ اس دن کی مناسبت سے دنیا بھر میں مختلف تقریبات و سیمینار کا انعقاد بھی کیا جاتا ہے۔

نوٹ: اس مضمون میں کوشش کی گئی ہے کہ ہماری تاریخوں کی متبادل ملکہ بیسوی ہر یکمیں دیں جائیں، البتہ درست ہماری ہر یکمیں چاند کے نظر آنے سے مشروط ہے۔

پاکستان

آفرین ارجمند

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔ بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔ مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی.... مرد کی اتنا اور عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

نئی قلم کار آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

شفیق کی ہاتھ میں تھے وہ اس وقت بھی سکوں کو گھور گھور کر ان کے اصلی ہونے کا یقین کر رہا تھا۔ اس کا چہرہ پسینے سے تر تھا اور ہاتھوں میں کپکپاہٹ تھی۔

ہاں ہاں دیتی ہوں۔ سکینہ ماتھے سے پسینہ

چھٹی قسط:

ہاں میری گڑیا.... پاس نے سکینہ کو بھنجوڑنا شروع کر دیا۔

دونوں جیسے ہوش میں آ گئے۔ سونے کے بکے

اکتوبر 2014ء

مجھ سے اسکی تو نہیں ہو گا آپ بھی آنکھیں بند
نے ایک ہاتھ کمر پر رکھ کر کھڑکی سے اندر دیکھتے

ہوئے شفیق کو مدد کے لئے پکارا۔
اور پھر لمبائی کو تھوڑا آگے کھینکا کر ڈھکے سے

گڑیا باہر دھکیل دی۔
یہ لے..... سکینہ نے قاتلانہ مسکراہٹ کے
ساتھ کہا۔

پارس نے زمین پر پڑی گڑیا جلدی سے اٹھائی۔

ای..... مجھے نہیں چاہیے۔ اس نے کراہت سے

گڑیا کو دور پھینک دیا۔ کپڑے کی گڑیا کی حالت بہت

خراب ہو چکی تھی مٹی میں اٹی، گیلی گیلی سی سمجھ جہ سے

سلائی اور حوٹنی تھی جہاں سے روٹی کے چھوٹے چھوٹے

مختصر روئے باہر نکل رہے تھے۔ وہ ہاتھوں کو لپٹے کپڑوں

سے صاف کرتی باہر بھاگ گئی۔

اے لو..... سکینہ نے خفگی سے ایک نظر بھارتی

پارس کو گھورے اور پھر کمرے میں دیکھنے لگی جہاں

کپڑے، صندوق کا پرانا سامان بکھر کر کسی کاٹھ کپڑے کا

منظر دے رہا تھا۔

اے..... خوب ہی وقت ضائع کیا۔ وہ بکھری چیزیں

سمیٹے تھک گئی تھی۔

وقت کہاں ضائع کیا تھوئے.....؟ اور اوجھ تو..... یہ

پارس کی گڑیا ڈھونڈتے ہوئے ہی تو ملے ہیں میں؟ شفیق

نے سکوں کو کھنکھاتے ہوئے کہا۔

ہاں یہ تو ہے..... سکینہ دھم سے بولی۔

کیا آپ کو یہ سب عجیب سا نہیں لگ رہا؟

سنجیدگی سے بولی۔ جیسے کچھ سمجھنے کی کوشش کر رہی ہو۔

ہاں لگ تو رہا ہے۔

اب سمجھ میں آیا کہ ہاتھ بایا سے خاص کیوں کہتے

صاف کرتی اٹھی۔

اور پورا صندوق یکدم مہلک دیا۔

اس کا دل جیوں اچھل رہا تھا۔ اس نے بمشکل لپٹے

حواس قابو کر کے ایک ایک کپڑے کو کھانا شروع

کر دیا۔ گڑیا تلاش کرتے ہوئے اس کا دھماکا جھن کی

آواز پر زیادہ تھا مگر ان کپڑوں میں کچھ سیلن کے

اور کچھ نہ تھا۔

تیری گڑیا اس میں نہیں پتر۔ ٹھہر جا میں ڈھونڈ

دوں گی۔ اس نے جلدی جلدی سارے کپڑے دھوپ

میں پھیلاتے ہوئے پارس کو ہالے کی کوشش کی۔

وہ ری۔ پارس ماں کی بات ان سنی کر کے

خوشی سے چلائی۔

کہاں؟ سکینہ نے چونک کر سر اٹھا کر پارس

کی طرف دیکھا۔

وہ..... وہاں۔ اس نے تھپی سی انگلی ایک جانب اٹھا

کر اچھٹے ہوئے کہا۔

سکینہ نے پارس کی اٹھی انگلی کی سمت دیکھا۔

کمرے میں رکھی دیوار سے لگی لمبائی کا پھللا حصہ جو

کھڑکی سے نظر آ رہا تھا۔ اس

کے اور دیوار کے

درمیان کوئی

سفید سی چیز لال

رنگ میں لپٹی

پھنسی ہوئی تھی۔

او.....

ہو..... یہ یہاں

پڑی ہے۔ اس نے

لباساں سمجھا



ہیں۔ وہ کام کرتے کرتے رک گئی۔
 کیا سمجھ آیا؟ شفیق نے سکینہ کی پوری بات سننے کے
 باوجود پھر پوچھا
 یہی کہ..... مطلب یہ کہ..... سکینہ اپنی بات
 سمجھانے کے لئے الفاظِ واضح استعمال نہ کی۔
 شفیق غور سے اس کی بات سننے لگا۔
 مطلب یہ کہ وہ میرا دم نہیں تھا۔ ندی کا بند
 ٹوٹنے سے پہلے پارس کا خیال مانگتا اور پھر سیلاب کا
 آنا..... اس نے کہا تھا۔ وہ ہمارے ساتھ مل کر پانی نکالے
 گی۔ سکینہ پارس کے الفاظِ ذہن میں دہرانے لگی۔
 اور آج یوں اچانک گڑیا کے لئے خد کرنا تاکہ
 ہمیں یہ سکے مل جائیں۔
 آپ کو نہیں لگتا؟ یہ سب اشارے ہیں ہمارے
 لئے کہ ہماری پارس بہت خاص ہے۔
 وہ شفیق کا جواب سننے سے پہلے ہی بول پڑی۔ میں تو
 پہلے ہی سمجھ گئی تھی جی..... کہ میری بیٹی پر اللہ کے نیک
 بندوں کی خاص نظر کرم ہے۔ ان کا فیصل ہے اس پر اور
 آپ خواہ مخواہ مجھے وہی سمجھ رہے تھے۔ وہ
 چمک کر بولی۔
 ٹوٹے صحیح سمجھا تھا۔ شفیق نے سکینہ کی تائید کی۔
 تو جانتی ہے اس بات کا مطلب؟ پھر تو یہ بڑی
 ذمہ داری ہے ہم پر۔ شفیق سنجیدہ ہو گیا۔
 دیکھو جی..... ایسے بات ابھی کسی اور کو نہ ہی پتہ چلے
 تو اچھا ہے۔ سکینہ نے رازدارانہ سے انداز میں کہا
 لیکن یہ چھپانا اتنا آسان بھی تو نہیں۔
 ہم کوشش تو کر سکتے ہیں، جب تک چھپ جائے
 بہتر ہے۔ یہ پڑھ لکھ لے، اپنے گھر بار کی ہو جائے بس
 پھر خیر ہے۔ سکینہ بولی

اس نے کپڑے کی بوسیدہ گڑیا کھرے میں ڈال دی
 اور خود چیزیں سمیٹ کر دیوار سے لٹک کر بیٹھ
 گئی۔ ٹھکن کے باوجود اس کے آواز میں ایک نئی توانائی
 تھی۔ سیلاب سے ہونے والے تباہی کے بعد قدرت کی
 مدد ملنے پر شفیق اور سکینہ کے چہروں پر پہلی سی مدتی
 لوث آئی تھی۔ وہ ہاتھ میں پکھالے کر زور
 زور سے جھلنے لگی۔
 شفیق نے کمرے سے باہر صحن میں پارس کو غور
 سے دیکھا جو موسم کی تپش سے بے نیاز کیاری کے پاس
 بیٹھی کھیل رہی تھی۔
 میں سوچ رہا ہوں کہ ہم لوگوں کو کیا بتائیں
 گے.....؟ وہ نہیں پوچھیں گے یہ خالص سونے کے سکے
 کہاں سے آئے؟ شفیق نے سکوت توڑا۔
 دیکھو جی..... وہ پکھالے پر رکھ کر بیٹھ گئی۔ سارا
 گائوں یہ بھی جانتا ہے کہ ہمارے مالی حالات پچھلے پانچ
 سالوں میں بہت اچھے ہو گئے تھے
 کہہ دینا انہیں سالوں میں پارس کے لئے لے کر
 رکھے تھے۔ سکینہ نے سادہ سادہ بتا دیا۔
 شفیق اسے بے یقینی سے دیکھنے لگا۔
 یقین کرو..... کوئی سوال نہیں کرے گا۔ جس نے
 دیئے ہیں وہی راستہ بھی بنائے گا۔ سکینہ اس کے چہرے
 پر بے یقینی کے آثار دیکھ کر پورے وثوق سے بولی
 ہوں..... یہ بھی ٹوٹے صحیح کہہ رہی ہے۔ اس کا اعتماد
 تھوڑا بحال ہوا
 تو پھر آپ آج ہی سنار چاچا سے مل لو۔
 کیوں ناں..... پاس والے گاؤں میں کسی ستار کے
 ہاتھ بیچ دیں اس طرح بات بھی نہیں کھلے گی۔ شفیق نے
 جانے کیوں اپنے گاؤں والوں کو بتاتے ہوئے

جھجک رہا تھا۔
مگر جانا بھی تو آسان نہیں۔ جگہ جگہ
دل دل کچھ ہے۔

آپ بہتر ہے کہ سنا رہا چاہا کو اعتماد میں لو اور انہیں
کے ہاتھ پیچ۔

اچھا ٹھیک ہے ٹھیک ہے۔ مگر پھر وہ گہری
سوچ میں تھا۔

اب کیا ہوا؟ سکینہ اس کا چہرہ پڑھنے کی
کوشش کرتے تھی۔

تجھے نہیں لگتا۔ ان سکوں کا ملنا ہماری مدد کے ساتھ
کوئی آزمائش بھی ہو سکتی ہے۔

کیسی آزمائش....؟ وہ ابھی
پتہ نہیں۔ شفیق نے کندھے اچکائے۔ مجھے نہیں

پتہ.... پر دل کو ایسا لگتا ہے۔
اچھا آپ ان کو بھیج تو سہی۔ رقم ہاتھ میں آجائے

گی تو اس کا مصرف بھی سامنے آجائے گا۔
ہوں.... جاتا ہوں، اس نے جلنے کی تیاری پکڑ لی

اور ساتھ ساتھ عیالوں ہی عیالوں میں سنا سے بات
کرنے کے لئے الفاظ جمع کر لے گا۔

سکوں کے بدلے سنا سے ملنے والی رقم ابھی خاصی
تھی۔ شفیق نے چڑے کے چھوٹے بٹے میں ڈال کر

نینے میں اڑس لی۔ شکر ہے کہ چاچے نے زیادہ سوال
نہیں کیے۔ وہ شکر ادا کرنا جلد سے جلد گھر پہنچا۔

سکینہ بھی دروازے پر ہی اس کی منتظر تھی۔ اس
نے نوا نکال کر ہوا میں لہرایا اور اسی وقت گڈی کھول کر

رقم نکلتے لگا۔
یہ پیسے آرڈر کے مال کے لیے۔ یہ راشن

کے اور یہ....

شفیق نے موٹی سی گڈی الگ کر کے بیوہ میں واپس
ڈال دی اور یہ زمین کے لئے۔ اس کے چہرے پر جائداد
مسکراہٹ آگئی۔

لے دھیان سے رکھ دے۔ شفیق نے رقم سکینہ
کے حوالے کر دی۔

میں کل ہی جاؤں گا نیر دار کے پاس۔
برسوں بعد اس کا خواب پورا ہونے والا تھا۔ شفیق

دل ہی دل میں دکان کی تعمیر اور سامان کا
حساب کرتے لگا۔

سکینہ شفیق کو اتنا مطمئن اور خوش دیکھ کر خود کو
بھی بہت پر سکون محسوس کر رہی تھی۔

وہ دونوں ملے کرنے سے کامرتھے کہ یہ سب
فیسی ند تھی یا پھر کوئی آزمائش....

دونوں یہی باتیں سوچتے نیند کی وادیوں
میں کھو گئے۔

ابھی آدمی رات ہی گزری ہوگی شفیق کو نیند میں
بے چینی محسوس ہوئی۔ اسے اپنے اطراف ٹھٹک

کا احساس ہو رہا تھا۔ جیسے ٹھٹکی نہیں اس کے رگ و پے
میں اتر رہی ہو۔

سکینہ کھیں ڈال دے۔ سردی سی لگ رہی ہے
مجھے۔ اس نے نیند میں سکینہ کا کندھا ہلاتے ہوئے

کروٹ لے لی۔
کافی دیر گزرنے پر بھی کھیں نہیں ڈلا۔ سکینہ شاید

گہری نیند میں تھی۔
اسے کھٹ پٹ سنائی دی.... تو پھر یہ کون ہے؟

شفیق نے آنکھیں کھول دیں۔
اس کے سامنے پارس کھڑکی کے پاس کھڑی باہر

مجاہد رہی تھی۔

مجاہد



ہر گھر کا کر دی
+ شفیق کھرا کر اٹھ بیٹا
جلدی سے ہارس کے قریب پہنچ گیا
اور اسے گواہی دیا
کیا ہوا تھا اس نے
پھر پچھا۔

بابا جانہ... ہارس نے کھڑی
سے باہر آسمان کی طرف اٹھ
کر دی جہاں ننھے ننھے تاروں کے
درمیان چودھویں کا چاند پوری آب
و تاب کے ساتھ چمک رہا تھا۔ اس
لئے ہارس کے چہرے سے نئے دلی
روشنی چاند کی چمک سے کہیں
زیادہ تھی۔

پھر اسی غمگین کا احساس
ہو۔ چل سو جاؤں کے پاس۔ ایسے

اکیلے اب مت کھڑی ہونا آئندہ۔ اس نے یاد
سے بھیجی کی۔

مجھے آج سب سے پہلے ٹہر دار سے ملنا ہے۔ اس کا
بس نہیں چل رہا تھا کہ وہ گھڑی کی چوتھائی میں زمین پر
لہٹا کام شروع کر دے۔

سکینہ بھی جہاں لیتی زیر دست خود کو جگاتی ہاور پی
خانے میں ٹھس مٹی۔ اسے بھی شفیق کی بے قراری
کا اندازہ تھا۔

ٹہر دار کو بھی تو اٹھنے دو۔ سکینہ اس کو یوں بڑے
بڑے نوالے خلق سے اتارتے دیکھ کر بولی۔

نہیں اٹھاؤ گا تو جگاؤں گا۔ پر آج یہ کام کر کے
ی آؤں گا۔

اچھا شک ہے آپ تیار ہو جاؤ، میں ہارس کو

شفیق نے جلدی سے کھڑکی کے پتہ بند کر دیے
اور ہارس کو بھی کہیں میں اچھی طرح لپیٹ دیا۔
شفیق ہارس کا یوں جان کچھ عجیب سا لگا۔ سارے
دن کی باتیں اس کے ذہن میں گھومنے لگیں۔ اس نے
لپٹے لپٹے گردن گھما کر دیکھا۔
ہارس میں ی لپٹی سوچیں تھی۔

•••••

منہ اندھیرے مرغ کی ہانگ کے ساتھ ہی شفیق
بڑبڑا کر اٹھ بیٹا۔
اس نے سکینہ کو جھجھوڑنا شروع کر دیا۔ سکینہ

ناشتہ کرادوں۔

مرے کا پالک کیسے بنائی؟ سکینہ اسے بہلانے لگی

پر آپ تو کہتی ہو سب کو مل ہانٹ کے کھانا چاہئے۔

اے.... شفیق نے سر پکڑ لیا۔

دیکھ سکینہ..... اب چڑیا آئے تو اس کو

مت اڑاؤ....

ٹھیک ہے....! خوش.... اس نے پارس کی

طرف دیکھ کر کہا۔

میں چلا ہوں۔ دیر ہو رہی ہے... کہیں نمبر دار نہ

کل جائے۔ وہ یہ کہتا تیزی سے باہر نکل گیا۔

اور ننھی پارس پر اٹھے کالوالہ لئے کیاری کے پاس

بیٹھ کر چڑیا کا انتظار کرنے لگی۔



وہ کچھڑے پچھتا پچھتا تیز قدم اٹھاتے نمبر دار کے

گھر کی جانب جا رہا تھا۔ راستے میں جھگمکا دیکھ کر رک گیا۔

مولوی رفیق اور گاؤں کے دوسرے لوگ آپس

میں سر جوڑے کھڑے تھے۔ وہ ان کے قریب ہو گیا

مولوی رفیق اسے دیکھ کر مسکرا دیے۔ ابھی ہم

تمہاری طرف ہی آ رہے تھے۔

سب خیر ہے مولوی صاحب؟

ابھی تو خیر ہے۔ مگر شاید کچھ دنوں بعد نہ رہے

بحال پریشانی سے بولا

بدخال نہ نکال۔ اللہ سب خیر کرے گا۔ مولوی

رفیق نے بحال کو سر دنگ کی

کیوں ہاں ہم بیٹھ کر بات کریں۔ ہاں بہتر ہے سب

برگد کی چھاؤں تلے جگہ بنا کر بیٹھ گئے۔

جی.... مولوی صاحب آپ بزرگ ہو آپ بات

شروع کرو۔ ایک آدمی بولا

بات دراصل یہ ہے کہ گاؤں کی حالت کسی سے

وہاں محکم میں چلی گئی جہاں پارس کیاری کے پاس

چوتھے پہ بیٹھی بیٹھی پر اٹھے کے چھوٹے چھوٹے نچے

لے رہی تھی۔ اس کے سامنے دودھ کا گلاس ایسے

نہی رکھا تھا۔

دودھ پنی لے پتر۔ سکینہ نے آواز دی۔

اس کی گردن بندہ میں اپنی شروع ہوئی۔

پنی لے پتر ماں کی ہانت مان۔ شفیق جو تاجر میں

ڈالتے ہوئے باہر نکل آیا۔

زردھیان سے جانہ۔ سکینہ نے رقم کا بیوہ اس کے

ہاتھ میں دے دیا۔

وہ زریب مسکرا دیا۔

ہشش.... ہشش سکینہ کیاری میں لگے دھنیئے،

پودھینے اور پالک کے پتوں پر سے چڑیوں کو اڑانے لگی۔

دیکھو تو.... سارے پتے کھا جاتی ہیں یہ چڑیاں۔

پارس نے اپنے پر اٹھے کا ایک کٹڑا کیاری کے پاس

ڈال دیا۔ یہ لو چڑیا.... تم یہ کھاؤ

شفیق ہنس پڑا.... اسے چڑیا پر اٹھا نہیں

کھاتی۔ یہ تو کھا۔ اس نے لوالہ پارس کے منہ

میں دے دیا۔

تو پھر یہ بھوکی رہ جائے گی۔

نہیں رہے گی۔ اللہ اس کو بھی کھانا دیتا ہے جیسے

ہمیں دیتا ہے۔

اچھا تو یہ بھی کھانا پکاتی ہے....؟

ارے نہیں دادی لالہ۔ یہ کھانا نہیں پکاتی۔ یہ دانہ

کھاتی ہے جیسے باجرو، چھوٹی چیاں۔

پر آپ نے تو اسے اڑا دیا۔ وہ اب کیسے کھائے گی۔

ارے یہ سارے پتے کھا جاتی تو میں تیرے لئے



بھی دھکی بھی نہیں ہے۔
 فصلیں تہاڑے کھلیں اجڑ
 گئے، گھروں میں اناج ختم
 ہو گیا ہے کئی گھروں میں تو
 قانون کی نوبت آگئی ہے۔
 وہ بولتے بولتے کچھ دور
 کے لئے رک گئے، میرا گھر
 بھی ان میں سے ایک ہے
 ۔ ان کی آواز رنڈہ گئی
 اور تو اور چودھریوں کی
 بدلی نظریں۔۔ ان کے لیے
 میں تلخی تحمل گئی۔
 ذرا توقف دے کر
 بولے، کل مجبور ہو کر گیا

تھا چودھری سراج کے پاس۔ مگر اس نے بھی اناج کی
 بوری دگنی قیمت میں دینے کا سودا کیا ہے۔ کہتا ہے
 سیلاب سے میرا بھی نقصان ہوا ہے۔ سارا اناج مفت
 بانٹ دوں گا تو خود کہاں سے کھاؤں گا۔
 ہاں.... دو سرا بولا، مجھے بتانا تو نہیں چاہیے پر سچائی
 یہ ہے کہ بیوی کی چاندی کی بالیاں دے کر تین دن کا
 راشن لایا تھا۔ وہ بھی ختم.... اب کہاں سے لاؤں؟
 افسوس یہ کہ چودھری سراج اس بار کچھ زیادہ ہی
 کشور پن دکھا رہا ہے۔ شوکت گوالے کا لہجہ بھی
 تیز ہو گیا۔
 سنہ ہے کہ اس کا گودام اناج سے لہا لہا ہے۔
 ایک اور اندر کی خبر ہے.... یہ کہتے ہوئے جمال
 نے پہلے اوھر اوھر دیکھا پھر مزید قریب ہو کر دیکھی
 آواز میں بولا:

ندی کا بند بھی یونہی اچانک نہیں ٹوٹا....
 سب کو سب کچھ پتہ ہے، مگر کوئی مائی کالا ل سامنے
 آکر بولنے کو تیار نہیں....
 اس کا حل بھی سوچنا پڑے گا۔ رجم دین جو بہت
 دور سے خاموش تھا بول پڑا۔ ابھی تو سب سے پہلے ہمیں
 اس مشکل کا حل ڈھونڈنا ہے۔ اس وقت کسی کے پاس
 بھی اتنی رقم نہیں کہ ہم چودھری سے
 اناج خرید سکیں۔
 آخر چند لوگ امداد بھی کتنی کرہائیں گے....؟
 اب تو کرم دین نے بھی نظریں چرائی تھیں۔ جمال
 نے رجم دین کی طرف ترہی نظروں سے دیکھتے
 ہوئے طرکیا۔
 شفیق ٹوٹکھ بول۔ رجم دین اس کا طرہ نظر
 کرتے ہوئے بولا:

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

لے وضاحت چاہی

سب مل ہانٹ کر کھائیں گے۔ شفیق کچھ سوچتے ہوئے
بولے۔

تو پھر دیر نہ کرو۔ آپ کے ہر فیصلے میں، میں آپ
کے ساتھ ہوں۔ اس نے یقین دہانی کرائی۔

جانا ہوں۔ دوپہار سے بولنا

شام کو چوپال میں شفیق نے سولوی صاحب کے
ہاتھ میں رقم کا تھیلا رکھتے ہوئے ایک انہجانی سی خوشی
محسوس کی۔ اسے لگا کہ اس کے چہرے پر سے بھی خوشی
کی وہی سورج کی رو پھیلی کرن سے بھی زیادہ لطیف اور
چمک دار کر نہیں پھوٹ رہی ہیں جو پارس کے چہرے پر
تھیں اور اس کے دل میں اتر رہی ہیں۔

گاؤں والوں نے مزید تھوڑی بہت رقم جمع کر کے
پاس والے گاؤں سے اناج سے دھموں اٹھوالیا۔ جس
میں سرداراں کے بیٹے کی سبسال والوں نے بھی
خاصی مدد کی۔

باقی بچ جانے والی رقم سے گھروں کی لپائی اور
مرمت کا کام بھی سب نے مل جل کر کیا۔

پورا گاؤں شفیق کی واہ واہ میں لگا ہوا تھا جس کی
بروقت مدد سے گاؤں ایک بہت بڑے لیسے سے بچ گیا
تھا۔ صرف شفیق اور سکینہ جانتے تھے کہ یہ سب پارس
کی وجہ سے یا ہاشم بابا کی دعاؤں سے ہوا ہے۔

چودھری سراج کے لئے یہ منہ توڑ جواب ناقابل

شفیق نے راستے میں گاؤں والوں سے ہونے والی
ملاقات اور اس کا مقصد بتا دیا۔

دونوں سوچ میں ڈوب گئے۔

میں اتنا غور عرض کیے ہو گیا سکینہ؟ وہ ایک ہاتھ
تھوڑی پر رکھے سر جھکائے یونہی جیٹا رہا۔

ہم یہ کیسے بھول گئے کہ گاؤں میں سب ہی کی
حالت خراب ہے۔ شفیق کے لہجے میں اضطراب تھا۔
مجھے کچھ سمجھ نہیں آ رہا۔ پتہ نہیں میں کچھ ہوں کہ
غلط.....؟ شفیق نے نظریں اٹھا کر سکینہ کی طرف دیکھا
جو ابھی تک خاموشی سے اس کی بات سن رہی تھی۔

اس نے چاہا کہ سکینہ اس کی تائید کرے۔

آپ کچھ ہو۔ ہم واقعی رقم ملنے کی خوشی میں
صرف اپنے ہارے میں سوچ رہے تھے۔

شفیق کو اس کے جواب سے سکون محسوس ہوا۔

تو پھر.....؟

سوچ لو..... اگر آپ رقم وہاں دے دو گے تو پھر
آپ کی دکان کا کیا ہو گا؟ سکینہ بھی اس کا دل چھاننے لگی
اور خیر ہے۔ آرڈر تو پورا ہو ہی جائے گا ناں، قرضہ
اتر جائے گا یہی کافی ہے۔ باقی رہی دکان..... تو پھر
کبھی۔ وہ مسکرایا۔

شاید سویرے پارس کی محسوس باتیں بھی ہمیں یہی
سمجھا رہی تھی..... ہم جو بھی کھائیں



اگست 2014

بات گھر میں تھی، گاؤں والوں کو پتہ چلے گا تو پتہ نہیں
کیا قیامت اٹھائیں گے۔
ہاں... اصل امتحان تو اب ہو گا۔
آج نہیں تو کل میں اس امتحان سے گزرنا

ہی ہے۔

ہوں.... کہیں ایسا نہ ہو تاریخ خود کو
دہرائے۔ اس نے سکینہ کو اس کا وقت اور گاؤں والوں
کی مخالفت یاد دلائی۔
نہیں....

تاریخ تو خود کو دہرائے گی مگر اب کی ہار نتیجہ دینا
نہیں ہو گا۔ دیکھنا....
سکینہ نے عزم سے کہا۔

جباری ہے



عظیمی کی ہوم ڈیلیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم
کرنے کے لیے مہز لین ہرمل ٹیبلیٹ، سن ریز
ہرمل شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہرمل آئل،
رنگ گوزا کرنے والی ہرمل کریم شین سم اور
دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیلیوری اسکیم
کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر
رابطہ کیجیے:

021-36604127

برداشت تھا۔ مگر اس وقت وہ خاموش رہنے پر مجبور
تھا۔ شفیق کا نام اب اس کی ناپسندیدہ لوگوں کی فہرست
میں شامل ہو چکا تھا۔



آہستہ آہستہ یہ کزادقت بھی گزرتی اور پھر سے
گھروں میں سے ہنگی کی آوازیں آنے لگیں۔ کیمٹوں میں
مل چلنے لگے۔ پھر سے چوپال چنے لگے۔ درختوں کے
سائے میں مرد بے فکری سے حقہ پیتے نظر آنے
لگے۔ زندگی کے مزید پانچ سال بہت سکون سے گزر
گئے تھے۔ سب ٹھن تھے۔ وقت کے ساتھ ساتھ
عجوبہ رواں تھے۔ شفیق اور سکینہ پارس میں گم تھے۔ پارس
اکثر ان کو اپنے خواب بتاتی جن کی تعبیر بھی انہیں مل
جاتی۔ اس کے باوجود وہ اس کے روحانی تشخص کو صیغہ
راز میں رکھنے کی کوشش کرتے رہے۔

یہ لے چو تھی اور یہ پانچویں جماعت کی
کتابیں، شفیق تحصیل سے کندھے پر تھملا بھر کر لایا تھا۔
ساری کتابوں کا لاہر سکینہ کے آگے لگا دیا۔

ارے سب اٹھالائے۔

جتنی تیزی سے یہ پڑھنا لگتا سیکہ رہی ہے اور
ہمتا تیر اپڑھانے کا جنون ہے۔ میں نے سوچا اکٹھا ہی بے
لوں۔ پتہ نہیں کب ٹوکہ دے....

لوجی پارس نے تو سب پڑھ لیا اب چلو امتحان
دلائے۔ وہ سکینہ کی آواز بٹلنے کی ناکام
کوشش کرنے لگا۔

سکینہ ہنسنے لگی۔ ہاں جی سہی تو میرا خواب ہے۔

اور اب تو میری پارس بھی دس سال کی ہونے والی
ہے۔ دیکھنا اسی سال پانچویں کا امتحان دلو اوکں گی۔

میں تو یہی سوچ رہا ہوں ابھی تک اس کی پڑھائی کی



جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ لٹوڑے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی لٹوڑی اڑے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں جھین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں۔ کہیں مسند کے

شلف پانی کے جھریں۔ کہیں کچھڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں توپ قزح کے رنگ ہیں۔ کہیں مادس کی رات جھسی گئی ہے۔ کہیں خواب گئی ہے، کہیں سراب گئی ہے، کہیں خاردار جھاڑیاں تو کہیں شبنم کے قطرے کی مانند گئی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھانسیں ماری ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے....

کسی منکر نے کیا خواب کہا ہے کہ "انتہا تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی انتہا سے زیادہ سخت ہوتی ہے، انتہا سچی دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سچی دیتی ہے۔" انسان زندگی کے شیبہ و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحوں کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے نامح ہو جاتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں روکنا ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کہہ جاتا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی ان سخت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرعاس پر غفل کر رہے ہیں۔

پوچھنا کہ "راہ بڑی ہو کر کیا ہوگی....؟" تو میں فوراً جواب دیتی۔ "ڈاکٹر!"

لیکن بچپن کے خواب پانی پر بنی تصویریں ہی تو ہوتی ہیں۔ سات بہن بھائیوں میں میرا چوتھا نمبر تھا۔ اماجی ایک سرکاری ملازم تھے۔ فیملی ممبر زیادہ ہونے کی وجہ سے ان کی تنخواہ میں بمشکل ہی گھر کا گزر بسر ہوتا تھا اس پر آئے دن امی کی طبیعت خراب رہتی، ان کے علاج معالجے پر وہ سب کچھ ختم ہو گیا جو امی یا اماجی نے پس انداز کیا ہوا تھا۔ اماجی قرض دار بھی ہو گئے مگر امی کی بیماری ختم نہ ہوئی۔

بھائی میرے خواب

کی تعبیر ہے

بچپن سے میں ڈاکٹر بننے کے خواب دیکھتی آرہی تھی، جس عمر میں لڑکیاں گڑیوں سے کھلتی ہیں میں نے پرانی سرخ ہاتھ میں پکڑ کر گلے میں اسٹیٹہ اسکوپ کی طرز پر پرانا پائپ ڈال کر اپنے ڈاکٹر بننے کا گویا آغاز کر دیا تھا۔ یہ استعمال کی ہوئی سرخ اس ڈاکٹر کی تھی جو اکثر ہمارے گھر امی کے علاج کے لیے آتا تھا۔ شاید اسی سبب سے میرے ذہن نے ڈاکٹر کا بت تراش لیا ہو۔ جو بھی مجھ سے

نصائح تھی۔

میں ان دنوں آٹھویں جماعت میں پڑھ رہی تھی جب امی طویل بیماری سے تنگ آکر بہت خوش دلی سے اپنے آخری سفر پر روانہ ہو گئیں۔

میں کی جدائی ایک بڑا سانحہ تھا جس نے ہمارے گھر میں ایسی کے سائے پھیلا دیے۔ مجھ سے بڑی دو بہنیں اور ایک بھائی تھا۔ اباجی کی ساری امیدوں کا مرکز بھائی تھا۔ ان کی خواہش تھی کہ ان کا بڑا بیٹا اعلیٰ تعلیم نہ سہی تو کم از کم اتنی تعلیم تو ضرور حاصل کر لے کہ اچھی ملازمت سے گھر کی ذمہ داریاں پوری کر سکے مگر بھائی پڑھنے لکھنے میں سنجیدہ نہ تھا، وہ خاندان کی سیاست سے لے کر کالج، ملک کی سیاست میں دلچسپی لیتا جس کا لازمی نتیجہ تعلیم سے دوری تھا۔ جب وہ تین سال میں بھی فرسٹ ایئر پاس نہ کر سکا تو اباجی نے اسے کالج سے اٹھا کر ایک دوست کے اسٹور پر سیلزمین رکھوا دیا۔ تعلیم وہنر ایسا نہ تھا کہ اسے کہیں بھی ملازمت ملتی۔ اباجی نے بڑی مشکلوں سے قرض ادا کر کے بہت سادگی سے مجھ سے بڑی دونوں بہنوں کے ہاتھ پہلے کیے جو اظہر کے بعد گھر بیٹھ گئی تھیں۔ میں ان دنوں میٹرک میں تھی اور میں نے سائنس کے مضامین لیے تھے۔ اباجی جانتے تھے کہ میں نا صرف ذہین ہوں بلکہ سنجیدگی اور ذمہ داری سے اپنے مقصد کو حاصل کرنے کا عزم بھی رکھتی ہوں تو جب میں نے سائنس کے مضامین کا انتخاب کیا تو انہوں نے کہا تھا ”بیٹی رابعہ، میں جانتا ہوں کہ تم بچپن سے کیا خواب دیکھتی آرہی ہو مگر خواب سے تعبیر کا سفر آسان نہیں۔ میری تجویز گھر کے حالات

اور اور بھی بہت کچھ موافق نہیں۔ لیکن بہر حال ہر سائنس کا اختتام ڈاکٹری ہی نہیں ہے تم اس لائن پر محنت کرو گی تو یہ آگے چل کر تمہارے لیے یقیناً کارآمد ثابت ہوگی۔“

اس وقت تو مجھے اباجی کی بات قطعاً پسند نہ آئی تھی کیونکہ اسکول میں سائنس سیکشن میں جانے دلی ہر لڑکی غیر محسوس طریقے سے خود کو میڈیکل کالج کا مسافر سمجھنے لگتی ہے پھر میں تو اس خواب کو بچپن سے اپنے دل میں چھپائے ہوئے تھی۔ میں نے خوب دل لگا کر محنت کی۔ میٹرک میں بہت گریس فل نمبر آئے، سب گھر والوں کو بہت خوشی ہوئی، بھائی نے مجھے شہر اتر سے ڈاکٹر رابعہ کہنا شروع کر دیا۔ وہ کہتا ”بھئی جب تم ڈاکٹر بن جاؤ گے مجھے ایک میڈیکل اسٹور کھلوا دینا، بہت مزے آئیں گے تم نئے لکھ لکھ کر دینا اور میں دھڑا دھڑا دوائیاں بیچوں گا۔“ اس کے سفرے انداز پر میں بھی ہنس دیتی اور سوچنے لگتی کہ کیا کچھ عجیب خواب اور تعبیر کے درمیان بہت کم فاصلہ رہ گیا ہے۔“

فرسٹ ایئر کے امتحان سے فارغ ہوئی تھی کہ ایک امددہناک حادثے نے ہمارے گھر کا دوسرا ستون بھی گر ادیا۔ اباجی کار کے حادثے میں جاں بحق ہو گئے۔ اباجی کیا گئے گھر کی چھت ہم پر آن گری۔ اب گھر میں بھائی کے بعد میں بڑی تھی میرے بعد دو بہنیں تھیں اور ایک بھائی۔ اباجی کی موت نے جہاں بھائی کو سنجیدہ کر دیا وہاں میرے خوابوں کے تار پود بکھرا دیے تھے۔ گھر کے اخراجات، بہنوں کی پڑھائی، بھائی کی تعلیم مشکلات کا ایک پہاڑ تھا جس میں

رکھا ہے۔ میرا چہرہ بھائی محمود ہے جو میڈیکل کالج
میں سینڈ اینڈ کا طالب علم ہے۔ محمود کی صورت میں
خواہوں کا یہ سفر تعمیر کے بہت نزدیک ہے۔

اذیت

قالہ نسیم کی ملاؤں سے ہمارے محلے میں رہائش
پزیر تھیں۔ یہ سب سے شفقت سے بھلی آئیں، مگر
میں نے ان کی آنکھوں میں ہر وقت ایسی دیکھی
تھی۔ ایک روز میں نے پوچھا تو وہ بولیں۔ چنا۔۔۔ کبھی
وقت ملا تو اپنی روداد سنائیں گی۔

میرا کالون تھا نماز سے فارغ ہو کر خالہ نسیم طہاری
طرف آگئی۔ اوھر اوھر کی باتوں کے بعد میں نے
انہیں اپنی روداد سنانے کو کہا۔ تھوڑے سے تردد کے
بعد وہ اپنی کہانی پر آمادہ ہو گئی۔ انہوں نے اپنی کہانی
کچھ یوں شروع کی۔

میرا گاؤں اچھا خاصا قصبہ تھا۔ ہزاروں کی
آبادی تھی۔ میرے والد اسی گاؤں کے ایک دکاندار
تھے۔ میرے چار بھائی بہن تھے۔ مجھ سے چھوٹے،
میں سب سے بڑی تھی اور اللہ نے مجھے خوبصورتی بھی
دی تھی۔ میں اپنے آپ کو بڑا سجا کر بھی
رکھا کرتی تھی۔

مجھے چھینٹی سے تعلیم حاصل کرنے کا بہت
شوق تھا اسی لیے میں نے میٹرک بھی کر لیا تھا اور وہ
بھی اچھے نمبروں سے۔

کورس کی کتابوں کے علاوہ بھی میں نے کئی
کتابیں پڑھ رکھی تھیں۔ ہنسنے، شاعری وغیرہ سے
مجھے دلچسپی تھی مجھے میرے والدین مجھ پر غر کیا
کرتے تھے کہ یہ کہتا تھا کہ میں ایسی شہزادی ہوں

جو شہر تہ دب سا گیا تھا اس کا اوزنی اثر میری تعلیم
پر بھی پڑا۔ اکثر یہی میڈیکل میں بہت اچھی نہ سہی
نہیں پڑھتی بلکہ بھی میں نے حاصل کی تھی کہ میڈیکل
کالج میں قسمت اتنا سکون نہیں میرا خواب جو لب
میرے بھائی کی آواز بھی نہ گیا تھا پرانا جو۔۔۔
میرے لیے یہ بھی محرومی تھی۔ خواہوں کے مو
جلنے کا ماتم بھی لہجوں سے جدائی کی طرح آنسو
پر گرنے کا سبب۔

میں نے خود کو ذہنی طور پر ملازمت کے لیے تیار
کر لیا تو ایک دن بھائی نے اخیلا میرے سامنے کرتے
ہوئے کہا "راہ" تم نے دیکھا یہ ایک معروف
ہسپتال کی طرف سے نوکری فریضہ کا اشتہار! یہ
میدان بھی تو اسی صحر کا حصہ ہے جس میں تم اپنے
خواہوں کے بھولے ہوئے چلتی تھیں۔ مسکائی کے لیے
بڑھ کر، سنسنی یا القاب کی کوئی قید نہیں۔ تم اپنے یہ
خواب کسی اور کو بخش کر دے اور ہم مل کر اس تیسرے
محلے کی کامیابی کے لیے ابھی سے محنت کا راستہ
بھیٹتے ہیں۔ " بھائی کی بات پر میں بے حد متاثر ہوئی۔
اس کی تقریریں کا تو قب گوشتے ہوئے میری آنکھوں میں
تیسرے فرد پر پڑتی وہ ہم سب سے چھوٹا بھائی محمود
تھا۔ بہت ذہین بہت محنتی اور حساس لڑکھا معلوم
نہیں تھے۔ کس لیے ایسے ہی کچھ خواب اپنی روش
آنکھوں میں سجالیے تھے۔

میں نے نوکری فریضہ اتنی محنت سے داخلہ لے
لیا۔ قریب کا یہ عرصہ کب تو وہ کب میں نے باقاعدہ
نوکری کی حیثیت سے ہسپتال جے اتنی کیا یہ سب ایک
نئی کہانی ہے لیکن آج جس بات نے مجھے شاد کام کر

مگر اس کے لیے مکان الگ ہو گا۔ میری پہلی بیوی سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہو گا۔“

میرا باپ پتھر کا ہو گیا تھا۔ اس نے میرے باپ کو دھمکیاں دیں۔ قصہ مختصر یہ کہ دلاور نواز سے میری شادی ہو گئی اور وہ دن میری موت کا تھا۔ میں تو شاید اسی دن مر گئی تھی۔ میں روتی اور ترہتی رہی لیکن کمزوروں کی کون سنا ہے۔ چاہے پرندہ لاکھ پھڑپھڑائے، پکڑنے والے اسے پنجرے میں قید کر ہی لیتے ہیں۔

میں بھی اس کے مکان میں قید ہو گئی۔ اس کی پہلی شادی ہو چکی تھی، اس کے خاندان ہی کی تھی لیکن اس سے کوئی اولاد نہیں تھی لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں تھا کہ اس عروسی کا بدلہ مجھ سے لیا جائے۔

اس کا رویہ پہلی رات سے ہی انتہائی حاکمانہ تھا۔ وہ بات بات پر چر ارغ پا ہو جاتا۔ مجھے اس کے وجود سے بھی گھن محسوس ہوتی تھی۔ جب وہ میرے پاس آتا تو ایسا لگتا جیسے کسی عقاب نے کسی ننھی چڑیا کو دیوبچ لیا ہو۔ میں پھڑپھڑا کر رہ جاتی اور وہ اس طرح ہنستا رہتا جیسے اس نے مجھ پر فتح حاصل کر لی ہو۔

اس نے مجھے میرے گھر والوں سے بھی ملنے سے روک دیا تھا۔ میں ان کے لیے بھی رات دن ترہتی رہتی تھی۔ بس وہ چند روئیں دنوں میں ایک مرحہ مجھ سے ملنے کے لیے آجاتے اور میری بے بسی پر آنسو بہا کر رخصت ہو جاتے۔

انتہایہ تھی کہ میں اپنے گھر والوں کی کسی طرح مدد بھی نہیں کر سکتی تھی۔ بس صرف ہم کی زمیندار

کوئی شہزادہ ہی اپنے ساتھ لے جائے گا۔

لیکن بجائے شہزادے کے ایک دیو میرے روتے میں آگیا۔

وہ مقامی زمیندار تھا، دلاور نواز۔

پنستیس اور چالیس سال کے تھے، ایک ایسا انسان، جس کی نگاہوں میں سوائے ہوس کے اور کچھ بھی نہیں تھا۔

اس نے مجھے دیکھا اور بس دیکھتا رہ گیا۔ اس کے وجود میں شاید آگ سی لگ گئی تھی۔ اس نے معلوم کر دیا کہ میں کون ہوں اور کہاں رہتی ہوں۔ اس نے ایک دن میرے باپ کو اپنی حویلی میں بلا لیا۔ اس نے میرے باپ سے کہا تھا ”دیکھو! تم کو یہ بہت اچھی طرح اندازہ ہو گا کہ میں اگر چاہوں تو کسی کو بھی اٹھا کر اپنی حویلی میں ڈال سکتا ہوں اور اس کو بھی وہ اپنی خوش نصیبی سمجھے گا۔“

”جی مالک!“ باپ نے اس کے آگے ہاتھ جوڑ دیے ”آپ ٹھیک کہہ رہے ہیں۔“

”لیکن میں تمہاری بیٹی کے معاملے میں ایسا نہیں چاہتا۔“ اس نے کہا ”اس لیے میں باقاعدہ اس سے شادی کرنا چاہتا ہوں۔“

”جی مالک!“ میرا باپ حیران ہو کر رہ گیا تھا

یہ آپ کیا کہہ رہے ہیں...؟“

”ہاں، میں نے بازار میں تمہاری لڑکی کو دیکھا تھا اور وہ مجھے پسند آئی ہے۔“

”لیکن وہ تو... ابھی بہت کم عمر ہے۔“

”تو کیا ہوا... وقت گزرتے دیر کیا لگتی ہے۔“

اس نے کہا ”تم بے فکر رہو۔ میں اسے پورا حق دوں

اس کے عوض اس کے باپ کے ہاتھ پر پانچ ہزار روپے رکھ دیے تھے۔

صرف پانچ ہزار۔۔۔ ایک ٹوکی کی عزت کی قیمت!

میں نے جب یہ واقعہ سنا تو میرے پورے وجود میں ایک آگ سی لگ گئی۔ شادی کے بعد اب تک اس پر اتنا غصہ نہیں آیا تھا اس سے اتنی نفرت نہیں ہوئی تھی جتنی اس واقعے کو سن کر ہوئی تھی۔ میں نے غصے میں اس سے کہہ دیا تھا ”دلاور نواز! تو انسان نہیں ہے۔“

بس یہ سنا تھا کہ اس نے پاگوں کی طرح مجھے مارنا شروع کر دیا۔ اس وقت میں نے بے بس ہو کر اس کے چہرے پر قہقہے دیا تھا اور وہ واقعی غصے سے شیطان بن گیا۔ اس نے مجھے تہہ خانے میں بند کر دیا۔

”تہہ خانے میں بند کر دیا۔۔۔؟“ میں نے اس کہانی کے دوران میں پہلی مرتبہ مداخلت کی تھی ”کیا ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص اپنی بیوی کے ساتھ ایسا سلوک کرے۔۔۔؟“

”وہاں تو اور بھی بہت کچھ ہوتا ہے۔“ اس نے کہا ”وہاں رشتوں اور محبت وغیرہ کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ وہاں صرف طاقت کی حکمرانی ہے، جس کے آگے سب بے کار ہے۔ اس نے مجھے تہہ خانے میں اس طرح ڈلوایا تھا جیسے ٹوٹی ہوئی کرسی کہیں پھینک دی جاتی ہے۔ کیا تم اس اذیت کا تصور کر سکتی ہو جو میں نے اس قید میں برداشت کی ہے۔ میں پاگوں کی طرح دیواروں سے اپنا سر ٹکراتی رہتی تھی، چنچری رہتی

کی بجائے تھی جبکہ سارے اختیارات پہلی دہائی کے پاس تھے اور میں اس کے نزدیک ایک ایسی نوکرائی تھی جسے زمیندار صرف اپنی تفریح کے لیے نکال کر کے لے آیا تھا۔

ایک دن میں نے اپنے دل پر جبر کرتے ہوئے زمیندار سے کہا ”اگر تم کو میرے ساتھ ایسا سلوک کرنا تھا تو پھر مجھ سے شادی کیوں کی تھی۔۔۔؟“

”تیرے لیے کیا یہ عزت کی بات نہیں ہے کہ میں تجھے اپنی بیوی بنا کر لے آیا۔۔۔؟“ وہ بہت غصے سے بولا ”بس جس طرح تو اس گھر میں رہ رہی ہے، اسی طرح رہتی رہو۔“

اس وقت اس شخص سے میری نفرت اور دوچند ہو گئی تھی۔

پھر یہ ہوا کہ قدرت نے مجھے ایک بیٹی بھی دے دی۔ الال لال تو دلاور نواز اس بات پر برہم رہا تھا کہ میں نے کسی بیٹے کو جنم نہیں دیا۔ پھر بعد میں آہستہ آہستہ وہ اس بیٹی کی طرف راغب ہوتا چلا گیا۔ ایک وقت ایسا آیا کہ وہ اس بیٹی سے سبہناہ محبت کرنے لگا تھا۔ ہر وقت اسے اپنی نگاہوں کے سامنے رکھتا لیکن اس کے برعکس وہ مجھ سے اسی قدر دور تھا جتنا پہلے دن تھا۔

اس بیٹی کی آمد نے میری حیثیت پر کوئی اثر نہیں ڈالا تھا۔ میں اپنی جگہ ہی رہی تھی۔

بہر حال زندگی اسی طرح گزر رہی تھی کہ ایک ایسا واقعہ ہوا جس نے سب کچھ بدل کر دکھ دیا۔ اس نے اپنے ایک حذر دہانے کی بیٹی کے ساتھ جبر کیا تھا اور

اور جب تھک جاتی تو کسی جگہ بیٹھ کر اپنی حالت پر آنسو بہانے لگتی تھی۔

میں نے ایک سال بہت کرب اور اذیت میں گزارا۔ قید تنہائی کا ایک سال... اور وہ بھی بغیر کسی جرم کے، اپنے شوہر کے ہاتھوں... وہ شہر جس کو میں نے ایک پیاری سی بچی کا تھکا دیا تھا اور اس نے میرے ساتھ یہ سلوک کیا تھا۔

بہر حال ایک سال کے بعد مجھے وہاں سے فرار ہونے کا موقع مل گیا۔

یہ موقع اسی عورت نے فراہم کیا تھا جو میری دیکھ بھال کیا کرتی تھی۔ اس نے میری اتنی مدد کی ہے کہ میں جس کا تصور بھی نہیں کر سکتی تھی۔ صرف اتنا ہی نہیں کہ اس نے مجھے فرار کرانے میں میری مدد کی بلکہ اس نے یہ موقع بھی دیا کہ میں اپنی بچی کو بھی اس حویلی سے نکال لوں۔“

”کیا آپ اس بچی کے ساتھ فرار ہوئی تھیں....؟“

”ہاں، اسے لے کر بھاگی تھی وہاں سے۔ اس بے چاری نے میرے لیے کچھ رقم کا بندوبست بھی کر دیا تھا جو شہر پہنچنے تک میرے کام آتی رہی۔“

”یعنی آپ وہاں سے شہر چلی گئیں۔“

”نہیں، مجھے اپنے ماں باپ کے بارے میں بھی کچھ خبر نہ تھی کہ وہ کیسے ہیں۔ نہ جانے ان کے ساتھ کیا ہوا ہو گا....؟ اب میرے سامنے زندگی کا صرف ایک مقصد رہ گیا تھا اور وہ تھا اپنی بچی کی پرورش.... اور اس کی حفاظت! اس دنیا میں جہاں بہت برے لوگ ہیں، وہاں کچھ اچھے لوگ بھی ہیں۔ اشرف علی

بھی ایسے ہی آدمی تھے۔“

”یہ اشرف علی کون ہیں....؟“

”میں نوکری کی تلاش میں ان کی کوٹھی تک پہنچ گئی تھی۔“

اس نے بتایا ”میں انہی دو لوگوں ہی ایسے کہ انسانیت ان پر ناز کرتی ہو۔ انہوں نے مجھے نوکری دی اور میں ان کے یہاں رہنے لگی۔ انہوں نے رہنے کے لیے مجھے ایک کمر بھی دے دیا تھا۔ میرا ہر طرح خیال بھی رکھتے تھے اور میں نے بھی ان کے احسان کا حق ادا کر دیا تھا۔ ان کے گھر کو اپنا گھر سمجھنے لگی تھی اور کچھ دنوں کے بعد میں اس گھر کی ایک فرد کی حیثیت اختیار کر گئی تھی۔ انتہا یہ ہے کہ میری بچی کی تعلیم بھی ان ہی لوگوں کے ذریعے ہوئی ہے۔ وہی اخراجات ادا کرتے رہے۔“

قصہ مختصر یہ کہ اٹھارہ برس گزر گئے۔“

”چنانچہ اٹھارہ برس.... اور یہ بہت طویل عرصہ ہوتا ہے۔ اس نے کہا ”میری بیٹی ردا اب کالج جانے لگی تھی اور ایک اچھائی یہ دیکھو کہ اس گھر والوں نے ردا کو یہ احساس بھی نہیں ہونے دیا کہ وہ کون ہے، کس کی اولاد ہے....؟ یا میرا ان لوگوں سے کیا تعلق ہے....؟ ایسے فرشتہ صفت تھے وہ لوگ۔ دعا میں دل سے یوں ہی نہیں لگتیں، ان کے پیچھے پورا ایک پس منظر ہوتا ہے۔“

”اب آپ کی بیٹی کہاں ہے....؟“ میں نے پوچھا۔

”سنئے تو رہو کہ اس کے بعد پھر کیا کیا ہوا....؟“ اس نے کہا ”پھر ایک دن ردا کالج سے واپس آئی تو

سکون نام کی کوئی چیز نہیں ہے۔ بس اُدھر سے اُدھر جھکتی رہتی ہوں اور خدا سے اپنے گناہوں کی معافی مانگتی رہتی ہوں۔ دعا کرو پڑھا کہ وہ مجھے معاف کر دے۔“



علمی تعاون کیجیے۔۔۔

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام



کے روحانی مشن کی
ترویج و اشاعت میں
سرگرم عمل ہے،
اس مشن میں
ہمارے معزز
قارئین کرام بھی

شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں ارسال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکریہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلمی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

74600 کراچی 1-D.1/7

اس نے بتایا کہ ایک آدمی اس کے پیچھے لگ گیا تھا یعنی بالکل وہی کہانی جو میرے ساتھ ہوئی تھی، اب اس کے ساتھ دہرائی جا رہی تھی۔ ردابہت گھبرائی ہوئی تھی۔ میں نے اپنے طور پر جب معلومات حاصل کیں تو پتا چلا کہ وہ بھی ایک طاقتور پیسے والا آدمی ہے، جس نے رد کو روکنا چاہتے ہوئے دیکھ لیا ہے اور اب اسے ہر حال میں حاصل کرنا چاہتا ہے۔“

”میں اس شخص سے اتنی ڈر گئی تھی کہ میں نے ایک اذیت ناک فیصلہ کیا۔ میں اندھ سی ہو گئی تھی۔ مجھے کچھ دکھائی نہیں دیتا تھا۔ ایک پٹی سی بندھ گئی تھی.... اور میں نے وہ کیا جو شاید کسی ماں نے اپنی اولاد کے ساتھ نہیں کیا ہو گا۔“

”آخر ایسا کیا کرو یا آپ نے....؟“

”میں نے اپنی بیٹی، اپنی جان.... اپنی رد کو اس اوباش شخص کے حوالے کر دیا تھا۔“ اس نے بتایا۔
”کیا....؟“ میں یہ سن کر اچھل پڑی تھا ”خدا کی پناہ! یہ آپ کیا کہہ رہی ہیں....؟“

”ہاں بیٹا! میں نے یہ ستم کیا تھا۔ اس نے کہا پھر وہ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی تھی۔“

”لیکن کیوں.... آپ نے ایسا کیوں کیا....؟“
کیونکہ مجھ میں طاقت نہیں تھی کہ میں اپنی رد کی حفاظت کرتی۔ میری رد کی ڈولی گھر سے اس طرح اٹھی جسے رد نہیں اس کی لاش گھر رخصت ہو رہی ہے۔ تیسرے دن ہی رد انے اپنے شوہر کو کھانے میں زہر دے کر خود بھی زہر کھا کر دنیا سے رخصت ہو گئی۔

”بس وہ دن ہے اور آج کا دن میرے لیے

میری بچی مینی، تھی تو ابھی صرف پانچ برس کی محروم
بھریا لے بغیر وہ نہیں سکتی تھی۔

کابلی والا

دنیا میں قدم رکھنے کے بعد بات کرنا سیکھنے میں اس کو
صرف بارہ مہینے لگے تھے۔ پھر تو جب تک وہ جاگتی
رہتی گھڑی بھر کو اس کی زبان نہ نکلتی۔ اس کی ماں

اکثر ڈانٹ ڈھٹ کر اسے چپ رہنے پر مجبور کر دیتی لیکن مجھ سے یہ ممکن

راہندر ناتھ ٹیگور

نہ تھا۔ میرے خیال میں مینی کا چپ رہنا ایک خلاف
فطرت بات تھی جس کو میں زیادہ دیر تک برداشت نہ

کر سکتا تھا، اس لیے میری اور اس کی بہنوں دل کھول
کر باتیں ہوا کرتیں۔

صبح کے وقت میں اپنے ناول کا سترحوں باب
شروع کرنے بیٹھا تھا کہ مینی آمو جو دھوئی۔ کہنے لگی
”باہا! دیال دربان، کاگ کو کوا کہتا ہے، نرا مور کہ

ہے۔ کچھ جانتا نہیں تھ۔“ اس سے پہلے کہ میں دنیا کی
مختلف زبانوں کا فرق اسے سمجھانے کی کوشش

کروں، اس نے دوسرا مضمون چھیڑ دیا۔ بولی
”باہا! بھولا کہتا ہے کہ

آسمان پر ایک ہاتھی
ہے، وہ اپنی سونٹ

سے پانی چھڑکتا



زانو سے لگ گئی۔ یہ کبھی مٹی اور کالی کی مٹی ملاقات۔

کچھ دنوں بعد ایک روز صبح کے وقت کسی ضرورت سے میں باہر جانے کو گھر سے نکلا تو دیکھا کہ مٹی دروازے کے پاس بیچ پر بیٹھی ہے اور مسلسل بکے جا رہی ہے۔ کالی اس کے پاس بیٹھ کر بغور اس کی باتیں سن رہا ہے اور ہنس رہا ہے اور کبھی کبھی ٹوٹی پھوٹی بگالی میں اپنی رائے کا اظہار کر رہا ہے۔ مٹی کو اپنی پانچ سالہ زندگی میں اپنے باپ کے سوا کوئی ایسا آدمی نہیں ملا تھا جو اس کالی کی طرح پورے سکون کے ساتھ اس کی باتیں سنتا۔ میں نے دیکھا کہ مٹی کا چھوٹا سا آفل ہاؤم، کشمش، اخروٹ وغیرہ سے بھرا ہوا تھا۔ میں نے کالی سے کہا ”خان! یہ تکلیف تم کیوں کرتے ہو....؟ اسے چیزیں نہ دیا کرو۔“ یہ کہہ کر میں نے اسے ایک اٹھنی دی۔ اس نے بلا تامل اٹھنی اپنی جھولی میں ڈال لی۔

جب میں گھر لوٹا تو دیکھا کہ اس اٹھنی نے اچھا خاصا ہنگامہ برپا کر رکھا ہے۔ مٹی کی ماں ایک گول سی چمکدار چیز ہاتھ میں لیے مٹی کو ڈانٹ رہی ہے اور پوچھ رہی ہے ”بتا دیجئے یہ اٹھنی کہاں سے ملی....؟“ اور وہ کہہ رہی ہے ”مجھے کالی نے دی ہے۔ اس کی ماں نے کہا ”تو نے کالی سے یہ اٹھنی کیوں لی....؟“

اس مصیبت سے نجات دلا کر مٹی کو میں اپنی دھڑک میں لے آیا۔ پوچھ گچھ کی تو معلوم ہوا کہ کالی اور مٹی کی یہ دوسری ملاقات نہیں۔ کالی اکثر مٹی کو پست، باوام وغیرہ دے جایا کرتا ہے اور غالباً انہی محضوں کے ذریعے اس نے مٹی کے بھولے بھالے ننھے سے دل کو موہ لیا ہے۔ معلوم ہوا کہ ان دونوں کے درمیان خوب کھل مل کر باتیں ہوا کرتی ہیں۔

شور مچانے لگی ”کالی دالا، او کالی دالا۔“ ڈھیلا ڈھالا کٹیف لباس پہنے، سر پر گہڑی باندھے، کمر پر ایک جھولی لٹکائے، دو چار بکس انگوڑ کے ہاتھ میں لیے ایک لمبا ترنگا کالی بوہرے گزر رہا تھا۔ نہ جانے اسے دیکھ کر میری بھولی بھالی بچی کے دل کیا خیل آیا کہ بے ساختہ اس کالی کو پکارتے ہوئے میں نے سوچا کہ پشت پر جھولی ڈالے یہ بلائے بے درماں کی طرح اگر آدھم کا تو میرے ناول کا متر حواں باب پورا نہ ہو سکے گا۔ مگر جو مٹی کے شور مچانے پر کالی نے جیتے ہوئے میرے مکان کا رخ کیا، بچی بدحواس ہو کر زنان خانے میں جا پہنچی اور اس کی پرچھائیں تک نظر سے اوجھل ہو گئی۔

غرض کالی آپہنچا اور مجھے سلام کر کے کھڑا رہا۔ میں نے سوچا کہ اگرچہ میرے ناول کے ہیرو پر تاب سنگھ اور ہیروئن کنجیاں مالا دونوں اس وقت نہایت خطرناک حالات میں ہیں لیکن اس کالی کو اپنے گھر پر بلا کر بغیر کچھ لیے پونہی ٹال دینا مناسب نہیں، چنانچہ میں نے کچھ الا سیڈھا سودا کیا اور اسی سلسلے میں باتیں چھڑ گئیں۔ کچھ امیر عبدالرحمن کا ذکر آیا، کچھ روس کا۔ امیر اور انگریزوں کے درمیان سرحد کی حفاظت کے بارے میں جو معاہدہ طے پایا تھا اس پر بھی تباہ و برباد ہوا۔ چلتے وقت کالی کی طرف سے جو بے بنیاد خوف پیدا ہو گیا تھا اس کو دور کرنے کی غرض سے میں نے مٹی کو اندر سے بلا بھیجا مٹی آگئی لیکن مجھ سے لگ کر کھڑی رہی۔ کالی نے اپنی جھولی کے اندر سے کچھ کشمش، کچھ خوبانیاں نکال کر مٹی کی طرف بڑھائیں مگر اس نے کسی طرح لینا قبول نہ کیا بلکہ اس کے اس خوف میں اور بھی اضافہ ہو گیا اور وہ میرے

کئی دور جس کا رحمت خدا پہنچنے کی جتنی بھی ہوگی
پوچھتی تھی کہ تمہیں جنت میں کیسے...

رحمت سے بہت ایک نون خدا کا صدقہ
کرتے ہوئے کرتا تھا۔ "میں اس کی جنت میں
ایک باغی ہے۔ کھانے کیل میں یہ نہروں کی
لطیف مذاق کی بات ہے۔ یہ ذوق اگرچہ چاروں
لطیف نہ تھا مگر کچھ تو اس سے قضا تھا۔ انھیں
کرتے۔ سو ہم خوں کی بجائے ایک میں رہیں گے
ایک تھی مٹی ٹوٹی کی دلچسپ باتیں میں کو میرا کچھ
دل میں جلیا کرتے رحمت جتنی سے پوچھ کر تواسی
بلیا تم سسرال کبھی نہیں جئے گے۔"

بھلا ٹوٹی شاہیرہ انہی سے سسرال کے قہر
سے اٹھ کر جلیا کرتی ہے نہیں ہم لوگ جو کچھ تھی
روشنی کے زیر اثر آپکے تھے مدد تھی کو اس وقت
تک اس کا علم نہ تھا چنانچہ رحمت کا مطلب اس کی
کچھ میں نہ آجی نہ ہم اس کی بات کا جواب نہ دیا اور
حاشا وہ جانتی تھی غفلت کے خلاف قہر مدد تھی
طرف سے یہ سراسر سوال پیش کر کے کھلی کے سوال کا
جواب دیا کرتی۔ کتنی کھلی تم سسرال نہیں جئے
گے۔ "رحمت لپٹے فرضی سر کو کھتے جاتے
ہوئے ایک بھلی ماسٹرس انعام کو کجا کرتا ہم (ہم)
لپٹے سسرال کو اس سے مدد تھی۔ "سسرال کتنی
کاہم ہے جتنی کو معلوم نہ تھا مگر کچھ اس بچلے
فرضی سر کی جو کھم کا اندازہ کر کے وہ قہر لگا
کر ہنس پڑتی۔

ان دونوں بہت جڑ کا سوہم قہر ایسے ہی سوہم
میں لگے نڈنے کے راجہ جلد اور دیا کھانے کرنے کے
دوسے لپٹی سسرال سے پھر جلیا کرتے تھے۔

میں بھی جھٹکتے سے پھر نہیں تیرا قہر کی وجہ ہے کہ
میرا خیال نہ پھر میں پھر لگا کر جس لپٹے مکان
کے گوشے کا ایک مستطیلہ شمعیں کیا تھا مگر میرا دل
بہت کہ دنیا میں ہر وقت کا رشتہ کئی غیر ملک کا ہم
میتے ہی میرا قصور اس طرف ہوتا تھا۔ جب کبھی
پرہیز کو نہ تھا تو قصور کی آنکھوں کے سامنے اس
ملک کی ندی، پہاڑ اور جنگل کے دامن میں ایک چھوٹا
سا جھونپڑا نمودار ہو جاتا اور ساتھ ہی ایک ہٹاش
ہٹاش کروڑوں کی کاحیلی خاکہ میرے ذہن میں کھج
جاتا۔ اگرچہ میرا دل ملک دنیا سے لگا رہتا مگر میں
گویا ایک ایسا درخت میں گیا تھا جو لپٹے نیچے کی زمیں کی
موت میں رہتا ہے۔ جب کبھی لپٹے گھر سے باہر نکلے
کاروبار کو جوتیسے میرے سر پر پہاڑ ٹوٹ جاتا۔ اسی
لپٹے میں کھانے کے وقت لپٹے چھوٹے سے کمرے میں
میرے قریب بیٹھا بیٹھا اس کھلی کی باتیں میں کر سیر و
سیاحت کا شوق جی سے نکلتا پھر اس قہر نونی پھوٹی
بھلی زبان اور گرجہ دار آواز میں کھلی لپٹے دہس کی
دانت بیان کرتا اور میری آنکھوں کے سامنے ایک
نکتہ سا لگا جاتا۔

یہاں پہاڑی ہے جس کے دونوں طرف
سرخ مال مٹی مٹی مٹی مٹی زمیں ہے۔ کھن پانی
ہے نہ تھاس۔ اس دلتے پر پہاڑی پھلے تاجروں
اور روٹیروں کا قافلہ چلا جاتا ہے۔ کوئی دھن پر
سود ہے اور کوئی پیدال گا رہا ہے۔ کئی کے پاس
پرخی وضع کی بندوبست ہے اور کوئی ہاتھ میں برچھا
لپٹے ہوئے ہے۔

جی کی ماں کی طبیعت کھلی دماغ کوئی
وہی باتیں پھر مہیا کرتی۔ لڑکپن وہ شور مچاتا تو



اسے معلوم ہوتا کہ دنیا بھر کے شریابی اسی کے گھر کی طرف دوڑے چلے آ رہے ہیں۔ اس کا سن کو بہت زیادہ نہیں تھا مگر زندگی کے نشیب و فراز سمجھنے کے لیے کافی ہو چکا تھا۔ پھر بھی اس کے دل سے یہ وہم رفل نہیں ہو سکا تھا کہ دنیا کا ہر گوشہ چوروں، شرابیوں، سانپوں، شیروں، طیاروں کے جڑوٹوں اور گوروں سے بھرا پڑا ہے۔ ایسی صورت میں رحمت کاہلی کی طرف سے مطمئن رہنا اس کے لیے ناممکن تھا۔ اس کی حرکات و سکنات پر نگاہ رکھنے کے لیے وہ مجھے بار بار تاکید کرتی۔ میں اس کے شکوک ٹالنے کی کوشش کرتا تو وہ بے درپے چند سوالات میرے سامنے پیش کر دیتی۔ کیا کبھی کسی کا بچہ چوری نہیں ہوا...؟ کیا کاہلی میں بزدل فردشی جاری نہیں...؟ کیا ایک بے ترنگے کاہلی کے لیے ایک چھوٹی سی بچی کو چرلے جانا بالکل ناممکن ہے...؟ میں مان لیتا کہ جو وہ کہتی ہے، امکان سے باہر نہیں۔ پھر بھی رحمت کاہلی کے متعلق ایسا گمان کرنا نامناسب تھا۔ لیکن اعتقاد کا مادہ ہر شخص میں یکساں نہیں ہوا کرتا۔ میری بی بی کے دل میں یہ خدشہ بھائی رہا۔ اس کے ہاوجود میں رحمت کو اپنے گھر آنے سے روک نہ سکا۔

ہر سال رحمت کاہلی ماگھ کے مہینے میں اپنے دیس چلا جاتا۔ ان دنوں اسے گھر گھر جا کر لوگوں سے اپنا بتایا وصول کرنے میں مصروف رہنا پڑتا۔ پھر بھی اب کے سال وقت نکال کر وہ ہر روز مٹی کو درشن دے جایا کرتا۔ صبح کو نہ آسکا تو شام کو آ جاتا۔ میرے گھر پر اسے دیکھ کر لوگوں کو حیرت ہوتی۔ اجمیلی احمالی پوشاک پہنے، مہولی لٹکائے اس لیے ترنگے شخص کو

اندھیری کوٹھڑی کے ایک گوشے میں بیٹھے دیکھ کر دل میں کچھ کھٹکا تو ہوتا۔ لیکن جو نئی مٹی ”کاہلی والا“ کاہلی والا“ پکارتی، دوڑتی، ہنستی آ جاتی اور ان دونوں میں پھر وہی بچے تھے مذاق کی پرانی باتیں شروع ہو جاتیں تو دیکھنے والوں کو قدرے اطمینان ہو جاتا۔

صبح کے وقت اپنے کمرے میں بیٹھا میں مسودے کا پردہ دیکھ رہا تھا۔ کڑا کے کی سردی پڑ رہی تھی۔ جلتے جاتے جاڑا اپنا کر شہہ دکھا رہا تھا۔ صبح کی دھوپ جو کھڑکی سے ہو کر میز تلے میرے پاؤں پر پڑ رہی تھی، اس کی گرمی مجھے بہت بھلی لگ رہی تھی۔ آٹھ بجے کا وقت ہو گا۔ صبح کے ٹہلنے والے اپنے سر اور کان منظر سے لپیٹے اپنے اپنے گھر لوٹ رہے تھے۔ اتنے میں راستے میں شور و غل کی آواز سنائی دی۔ میں نے مڑ کر دیکھا کہ رحمت خان کو پولیس کے دو تنگے پکڑے لیے جا رہے ہیں۔ اس کے پیچھے قماشائی لڑکوں کا ایک جھوم ہے۔ رحمت کے کپڑوں پر خون کے جھینٹے ہیں اور ایک سپاہی کے ہاتھ میں ایک خون آلود چھرا ہے۔ میں نے باہر جا کر تلنگوں سے پوچھا کہ ماجرا کیا ہے۔ کچھ ان لوگوں سے، کچھ رحمت سے سن کر یہ پتہ چلا کہ ہمارے پردوس کے ایک شخص نے رحمت کاہلی سے ایک راپوری چادر اوجھاری تھی جس کا کچھ روپیہ باقی رہ گیا تھا مگر اب وہ شخص چادر لینے ہی سے مکر گیا تھا۔ اسی گھر ار میں بات بڑھ گئی اور رحمت نے اسے چھرا مار دیا۔ رحمت اس شخص کو موٹی موٹی گالیاں دے رہا تھا۔

اسے میں ”کاہلی والا، او کاہلی والا“ پکارتی ہوئی مٹی گھر کے باہر آ موجود ہوئی۔ رحمت کا چہرہ خوشی

ہنگال کے ناول العام یافتہ شاعر، فلسفی اور افسانہ دانول فار ماہند راتھ فیکور کا اصل نام روپندر ناتھ فیکور تھا۔
فیکور فاکر کا بکاڑ ہے۔ آپ 1861ء میں کلکتہ میں پیدا ہوئے۔



ابتدائی کلکتہ میں ہی حاصل کی۔ ان کی پہلی کتاب صرف 17 برس کی عمر میں منسٹر فیکور آئی۔ پھر قانون کی تعلیم حاصل کرنے کی خاطر 1878ء میں انگلینڈ گئے، لیکن کوئی ڈیڑھ سال بعد ڈگری لیے بغیر لوٹ آئے اور اپنے طور پر پڑھنے لکھنے اور اپنی شخصیت کو پروان چڑھانے میں مصروف ہو گئے۔ اس دوران کئی افسانے اور شاعری کی کتب تحریر کیں، فیکور نے زیادہ تر چیزیں ہنگالی زبان میں لکھیں، 1901ء میں بولپور ہنگال کے مقام پر شانتی نکتہ کے نام سے مشرقی اور مغربی فلسفے پر ایک نئے ڈھنگ کے مدرسہ کی بنیاد رکھی جس نے 1921ء میں یونیورسٹی کی شکل اختیار کی۔ شانتی

نکتہ میں اپنی ہنگالی تحریروں کا انگریزی میں ترجمہ کیا جس کے باعث ان کی مقبولیت دوسرے ملکوں میں پھیل گئی۔ 1913ء میں انہیں ادب کا نوبل پرائز ملا اور 1915ء میں برطانوی حکومت ہند کی طرف سے سر کا خطاب دیا گیا۔ لیکن برطانوی راج میں پنجاب میں عوام پر تشدد کے خلاف احتجاج کے طور پر سر کا خطاب واپس کر دیا۔ تین ہزار گیت مختلف دھنوں میں ترتیب دیے۔ بے شمار نظمیں لکھیں، مختصر افسانے لکھے۔ چند ڈرامے بھی لکھے۔ ان کی تخلیق ”کاملی والا“ کا شمار چند بہترین افسانوں میں ہوتا ہے۔ جس میں باپ بیٹی کے لازوال رشتے اور مشرقی عورت کے کردار کی بے مثل تصویر کشی کی گئی ہے۔ فیکور نے اپنی زندگی کے آخری حصہ میں کم و بیش پوری متحدہ دنیا کا دورہ کیا اور لیکچر بھی دیئے۔ 1930ء میں ”انسان کا مذہب“ کے عنوان سے لندن میں کئی بلند پایہ خطبات دیئے جو بعد میں کتابی شکل میں شائع ہوئے۔ ہندوستان کی کئی جامعات اور آکسفورڈ یونیورسٹی نے ڈاکٹریٹ کی ڈگری دی۔ فیکور کو ہنگالی زبان کا شیکسپیر بھی کہا جاتا ہے۔ 1934ء کے بعد فیکور کی صحت خراب ہو گئی اور 1941ء کو یہ عظیم افسانہ نگار بمقام کلکتہ انتقال کر گئے۔ لیکن اپنی تحریروں میں وہ ہمیشہ زندہ رہیں گے۔

کر کے اس نے کہا ”ان سرسہن کو ام ماد کے پڑا کر دیتا لیکن کیا کرے ہاتھ بندھا ہے۔“
ایک شخص پر قاتلانہ حملہ کرنے کے جرم میں رحمت کو کئی سال قید کی سزا ہو گئی۔
کچھ دنوں بعد ہم لوگ بھول گئے۔
حسب معمول اپنے اپنے کام کاج میں مصروف رہنے

سے بھول کی طرح کھل گیا۔ آج اس کے پاس بھولی نہیں تھی، اس لیے اور دنوں کی طرح اس کا مذکر نہ ہوا۔ مینی دفعتاً رحمت سے پوچھ بیٹھی ”کاملی، کیا سرسراں جاؤ گے....؟“ رحمت نے جس کر کہا ”جی جابا ہوں۔“ لیکن جب اس نے دیکھا کہ اس کے جواب سے مینی کو لطف نہیں آیا تو اپنے ہاتھ سے اشارہ

میں اپنے دفتر میں بیٹھا۔ اجازت کا حساب لگ رہا تھا۔ اتنے میں دفتر صحت کاٹنی آکر مجھے سلام کر کے کھڑا ہو گیا۔ پہلی نظر میں تو میں اسے پہچان بھی نہ سکا کیونکہ اس کے پاس جھولی تھی نہ اس کے بال لمبے تھے اور نہ اس کے جسم میں پہلی سی چستی تھی۔ میں نے پوچھا "رحمت، تو کب آیا...؟"

اس نے کہا "بابو جی! کل شام کو جیل سے چھوٹ آیا ہوں۔"

اسی کی بات میرے کانوں کو بھلی نہ لگی۔ ایک خونی کو قریب سے میں نے کبھی دیکھا نہ تھا۔ اسے دیکھ کر میرا دل سہم گیا۔ جی میں آیا وہ چلا جائے تو اچھا ہو۔ میں نے اس سے کہا "آج ہمارے گھر پر ایک تقریب ہے۔ مجھے دعا بھی فرمت نہیں، آج جیل سے یہ من کر دو فوراً چل کھڑا ہو اور دروازے تک جا کر کھڑے ہوئے بولا "کیا پیٹی کو ایک مرتبہ دیکھ نہیں سکتا...؟"

اس کا خیال تھا کہ جیسی تھی ویسی ہی ہے اور پہلے کی طرح سکاٹی دلا، کالی دلا "پکارتی ہوئی دوڑی آئے گی اور دونوں میں پھر وہی منی، دل لگی کی باتیں ہوں گی۔ وہ جی کے لیے ایک بکس انگور، کاغذ میں لپیٹے ہوئے کچھ کشمش بہرام اپنے کسی ہم وطن دوست سے لینا آیا تھا کیونکہ اس کی اپنی جھولی تو تھی نہیں۔

میں نے کہا "گھر پر ایک تقریب ہے۔ آج کسی سے بھی ملاقات نہ ہوگی۔"

وہ کچھ طول ہوا۔ تھوڑی دیر چپ کھڑا رہا، پھر میری طرف مخاطب ہو کر بولا "بابو سلام!" اور گھر سے چلا گیا۔ میرے دل کو ایک دھچکا لگا۔ جی چاہا کہ اسے واپس بلا لوں۔ اتنے میں دیکھا کہ وہ خود پلٹ کر آیا ہے۔ میرے قریب آکر اس نے کہا "یہ انگور اور

کھجور۔ ہمارے دل میں کبھی یہ خیال بھی پیدا نہ ہوتا کہ ایک آنلا پھاڑی مرد قید خانے کے اندر کیونکر رہا کر گزار رہا ہے۔ جی کی اس فراخ دوشی پر مجھے شرم آتی۔ اپنے پرانے دوست کو بھول کر اس نے سائیکس سے دوستی کر لی تھی۔ پھر جوں جوں اس کی دوستی کئی دوستوں کو چھوڑ کر سبیلوں سے رونا و روم بڑھانے لگی۔ اب تو یہ حال تھا کہ میرے کمرے میں بھی شادو نادر ہی آتی... مجھ سے جیسے لڑائی ہو گئی ہو۔

کئی سال گزر گئے وہی غزب کا موسم تھا۔ جی کی شادی طے پا چکی تھی۔ پوجا کی چھٹیوں میں شادی انجام پانا تھی۔

آج کی صبح بڑی دلربا تھی جیسے برسات نے سردی فضا کو دھوا دھلا ہوا۔ صبح کی دھوپ سہاگے میں پھیلے سونے کی طرح چمک رہی تھی یہاں تک کہ گدیوں کے اندر نکلتے کے میلے کپیلے مکانوں کی شکستہ اینٹیں بھی دھوپ کی کرنوں سے خوشنما نظر آرہی تھیں۔ ہمارے گھر پر صبح ہونے سے پہلے ہی شہنائی بجا شروع ہو گئی۔ اس شہنائی کا ہر راگ میرے دل کو مسل رہا تھا۔ معلوم ہوتا کہ آنے والی جدائی کا خیال میرے دل کو جو دکھ دے رہا ہے اس کو بھیر دیں گا راگ گویا دھوپ کی طرح سردی دنیا میں پھیلا رہا ہے۔ صبح ہی سے مل چلی جی ہوئی تھی۔ انگنائی میں شامیانہ تاننے کے لیے بانس کی کھوٹیاں گاڑی جا رہی تھیں۔ کمروں کے اندر اور برآمدے میں قانوس لٹکائے جانے کی ٹھک ٹھک ہو رہی تھی۔ لوگوں کے آنے جانے اور ہانک پکار میں کان پڑی آواز سنائی نہیں دیتی تھی۔

کچھ کشمکش، ہادام ہٹی کے لیے لایا تھا۔ اسے دے دیجیے گا۔

میں اس کی قیمت دینے کو تھا مگر اس نے میرا ہاتھ پکڑ لیا اور بولا "بابو جی! آپ ام پر برابر مہربانی کیا ہے، سو ام کبھی بھول نہیں سکے۔ ام کو دام مت دو۔ بابو جی، تمہارا جیسا لڑکی ہے ویسا دہلی میں ہمارا بھی ایک لڑکی ہے۔ ام اس کو دیا کر کے آپ کا لڑکی کے واسطے کچھ میوہ لے آیا کرتا ہے۔ ام آپ کا پاس سودا بیچنے نہیں آتا۔" یہ کہہ کر اس نے اپنے ڈھیلے اُجالے کرتے کے اندر ہاتھ ڈال کر ایک تہہ کیا ہوا میلا کاغذ نکالا اور میری میز پر اپنے دونوں ہاتھوں سے دھیرے دھیرے کھول کر بچھا دیا۔ اس کے اندر ایک ننھے سے ہاتھ کی چھاپ تھی۔ فوٹو تھنر رنگین تصویر تھی۔ اپنی ہٹی کے ہاتھ پر کوئی رنگ لگا کر اس نے کاغذ پر چھاپ اتار لی تھی۔ ہر سال وہ نکلتے آکر گھر گھر میوہ وغیرہ بیچا کرتا اور اس چھاپے کو اپنے سینے سے لگائے رکھتا۔ ہٹی کی جدائی شاید اس سے اسے محسوس ہوتی ہوگی۔

چھاپ کو دیکھ کر میری آنکھوں میں آنسو آ گئے۔ اس وقت میرے اور اس کے درمیان کوئی فرق نہ رہا۔ میں بھول گیا کہ وہ ایک کالی میوہ فروش ہے اور میں ایک عالی شان بنگالی ہوں۔ میں نے محسوس کیا کہ میری ہی طرح وہ بھی ایک ہٹی کا باپ ہے۔ پہاڑی پار دیس کی ہٹی کے ہاتھ کی چھاپ مجھے اپنی مینی کی یاد دلا گئی۔ میں نے فوراً اسے اندر سے بلا بھیجا۔ عورتوں نے بہت کچھ اعتراض کیے مگر میں نے ایک نہ سنی۔

لال ریشمی ساڑھی پہنے، پیشانی پر چندن کی لکیریں، دلہن کے لباس میں شرمیلی لپاتی مینی میرے نزدیک آکر کھڑی ہو گئی۔ کالی اسے دیکھ کر جھجکا گیا اور

پرہیز کر رہا تھا کہ اسے نہ دے۔ مگر جتنی دیر لگا کر اسے دے دیتا تھا۔ اسے دے دیجیے گا۔

میں اس کی قیمت دینے کو تھا مگر اس نے میرا ہاتھ پکڑ لیا اور بولا "بابو جی! آپ ام پر برابر مہربانی کیا ہے، سو ام کبھی بھول نہیں سکے۔ ام کو دام مت دو۔ بابو جی، تمہارا جیسا لڑکی ہے ویسا دہلی میں ہمارا بھی ایک لڑکی ہے۔ ام اس کو دیا کر کے آپ کا لڑکی کے واسطے کچھ میوہ لے آیا کرتا ہے۔ ام آپ کا پاس سودا بیچنے نہیں آتا۔" یہ کہہ کر اس نے اپنے ڈھیلے اُجالے کرتے کے اندر ہاتھ ڈال کر ایک تہہ کیا ہوا میلا کاغذ نکالا اور میری میز پر اپنے دونوں ہاتھوں سے دھیرے دھیرے کھول کر بچھا دیا۔ اس کے اندر ایک ننھے سے ہاتھ کی چھاپ تھی۔ فوٹو تھنر رنگین تصویر تھی۔ اپنی ہٹی کے ہاتھ پر کوئی رنگ لگا کر اس نے کاغذ پر چھاپ اتار لی تھی۔ ہر سال وہ نکلتے آکر گھر گھر میوہ وغیرہ بیچا کرتا اور اس چھاپے کو اپنے سینے سے لگائے رکھتا۔ ہٹی کی جدائی شاید اس سے اسے محسوس ہوتی ہوگی۔

چھاپ کو دیکھ کر میری آنکھوں میں آنسو آ گئے۔ اس وقت میرے اور اس کے درمیان کوئی فرق نہ رہا۔ میں بھول گیا کہ وہ ایک کالی میوہ فروش ہے اور میں ایک عالی شان بنگالی ہوں۔ میں نے محسوس کیا کہ میری ہی طرح وہ بھی ایک ہٹی کا باپ ہے۔ پہاڑی پار دیس کی ہٹی کے ہاتھ کی چھاپ مجھے اپنی مینی کی یاد دلا گئی۔ میں نے فوراً اسے اندر سے بلا بھیجا۔ عورتوں نے بہت کچھ اعتراض کیے مگر میں نے ایک نہ سنی۔

لال ریشمی ساڑھی پہنے، پیشانی پر چندن کی لکیریں، دلہن کے لباس میں شرمیلی لپاتی مینی میرے نزدیک آکر کھڑی ہو گئی۔ کالی اسے دیکھ کر جھجکا گیا اور

جوائنٹ فیملی سسٹم

شادی نام ہے ایک نئے خاندان کے وجود میں آنے کا، اس کے لیے ضروری ہے کہ گھر کے بڑوں کا ساتھ ہو بلکہ یوں کہا جائے تو کچھ غلط نہ ہو گا کہ ایک نئے شادی شدہ جوڑے کو زندگی کے معاملات سلجھانے کے لیے اپنے بزرگوں کی رہنمائی کی ضرورت قدم قدم پر ہوتی ہے۔ جب بزرگوں کا سایہ ان کی محبت و شفقت آپ پر چھاؤں کیے رہے تو اس مشکل زندگی میں آلے والے کئی مسائل حل مل کر بہت آسانی سے حل کر لیے جاتے ہیں۔

نئی نسل کی تربیت کا کامیاب نظام

ترجیحات کو قربان کر کے ہماری ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ گھر میں کسی بزرگ کی موجودگی کو باعثِ رحمت سمجھا جاتا ہے۔ بچوں کی بہتر پرورش اور اچھی تربیت کے لیے جو انٹ فیملی سسٹم سے بہتر کوئی ارادہ نہیں۔ بچے ہر وقت گھر کے بزرگوں کے سامنے رہتے ہیں۔ والدین کی عدم موجودگی میں بھی انہیں بھرپور توجہ ملتی ہے۔ دادی، دادا، نانی، نانا کی کہانیاں بچوں کی اخلاقی تربیت کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ گھر کے بزرگ ہی ہوتے ہیں جو بچوں کو اچھے برے میں تمیز سکھانے کے ساتھ ساتھ مذہب کے بارے میں معلومات بھی فراہم کرتے ہیں۔ بچے کو جب بھرپور توجہ اور محبت ملتی ہے تو اس میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ یہ اعتماد کامیابی کی پہلی سیڑھی ہے۔ دادی، دادا، نانی، نانا بچے کی تربیت میں بہترین معاون ثابت

موجودہ دور میں سنگل فیملی سسٹم کو زیادہ ترجیح دی جا رہی ہے اور اسی کو کامیاب سمجھا جاتا ہے مگر مشرقی معاشروں میں جو انٹ فیملی سسٹم کی جڑیں بہت پرانی اور مضبوط ہیں۔ آسانی سے اس نظام کی بنیاد کو ہلایا نہیں جاسکتا۔ یہ نظام اپنے اندر بہت سی خوبیوں کو سموئے ہوئے ہے۔ مثلاً جو انٹ فیملی سسٹم کی صورت میں ہم اپنے بزرگوں کے سائے میں رہتے ہیں جو ہمیں زمانے کے گرم و سرد حالات سے بچاتے ہیں۔ قدم قدم پر ہماری رہنمائی اور حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور وہ وقت پڑنے پر اپنی ضروریات اور



ہوتے ہیں۔ بزرگوں کی موجودگی میں بچے اخلاقی تربیت بھی آسانی سے حاصل کرتے ہیں۔

گھر میں موجود دیگر بچوں کی وجہ سے کسی بچے میں تنہائی کا احساس نہیں ہوتا بلکہ وہ ان کے ساتھ مل جل کر رہتا سیکھتا ہے۔ بچے ایک دوسرے کے ساتھ جھڑپیں مل بٹنت کرتا دیکھتے ہیں۔ ان کے علاوہ آپس میں تحائف کا تبادلہ کرتے ہیں تو ان میں دوستی اور محبت پرورتن چڑھتی ہے اس کے ساتھ ساتھ بچے دوستوں کی ضروریات اور خواہشات کا احترام کرنا بھی سیکھتے ہیں۔ یہ تمام باتیں بچے کی آنے والی زندگی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جب بچہ گھر سے نکل کر درس گاہ اور پھر عملی زندگی میں قدم رکھتا ہے تو اسے لوگوں کے رویے دیکھنے، دوستوں کے ساتھ تعاون کرنے اور مختلف حالات و مشکلات کا سامنا کرنے اور سچے ماحول میں اپنے جست بونے میں کوئی مشکل نہیں ہوتی۔ جوائنٹ فیملی سسٹم ہر عمر کے لوگوں کے لیے بہترین محبت ہوتا ہے۔

چند دھائی قبل خواتین کا ملازمت کرنا اچھا نہیں سمجھا جاتا تھا مگر آج خواتین کی ایک بڑی تعداد زندگی کے ہر شعبے میں سرگرم عمل ہیں اور معاشرتی ترقی میں اپنا کردار بخوبی نبھا رہی ہیں۔ ملازمت پیشہ خواتین کے لیے گھر اور آفس کے معاملات کو سنبھالنا تھوڑا مشکل ہوتا ہے۔ آفس میں ہوں تو انہیں گھر کی فکر ہوتی ہے اور اگر گھر میں ہوں تو آفس کے معاملات انہیں الجھائے رکھتے ہیں مگر جوائنٹ فیملی سسٹم میں ان کی کئی ذمہ داریاں تقسیم ہو جاتی ہیں۔ جو ان کے لیے باعث اطمینان ہوتا ہے۔ جوائنٹ فیملی سسٹم میں مل جینے کے بہت سے مواقع میسر آتے

ہیں۔ جس کی وجہ سے گھر کے افراد میں آپس میں تعلق اور محبت کا رشتہ پھلتا پھوٹتا ہے۔ ایک دوسرے کے دکھ درد میں شریک ہوتے ہیں۔ خصوصاً تہواروں کے موقع پر گھر کی رونق دوبالا ہو جاتی ہے۔ بزرگ، بڑے اور بچے سب ہی اس دن سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ تہواروں کا بھی اپنا ہی ایک الگ مزہ ہوتا ہے۔ مل جل کر تہوار منانے سے بچے اپنی روایات، قدروں اور ثقافت سے روشناس ہوتے ہیں۔

جوائنٹ فیملی سسٹم میں الجھاؤ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب خاندان کے افراد میں گھٹاؤ سے زیادہ اضافہ ہو جائے کیونکہ افراد کی تعداد میں اضافے کے ساتھ ان کی ضروریات اور ترجیحات بھی بڑھ جاتی ہیں۔ گھر میں جگہ کم پڑ جاتی ہے جس کی وجہ سے خاندان کے افراد کے درمیان ہر بات پر کھینچا تانی شروع ہو جاتی ہے۔ ہر ایک کو ایسا لگتا ہے کہ اس کی حق تلفی ہو رہی ہے اس لیے خاندان کے بزرگوں کو چاہیے کہ جب ایک ہی گھر میں ایک سے زیادہ خاندان بن جائیں تو انہیں علیحدہ علیحدہ ذمہ داریاں دیتے ہوئے کام کی تقسیم کریں اور اخراجات باہمی طور پر بانٹ لیں اور اگر ہو سکے تو گھر بھی الگ کر دیں۔ گھر کے بزرگوں کا احترام و عزت سب پر لازم ہے۔ گھر کے معاملات میں ہر فرد کو اہمیت دیں، ان کی ضروریات اور خواہشات کا احترام کریں جوائنٹ فیملی سسٹم میں فرد واحد کو فیصلے کا اختیار نہیں ہونا چاہیے بلکہ خاندان کے دیگر افراد کی رائے بھی لینی چاہیے تاکہ کسی بھی فرد کو اپنے غیر اہم ہونے کا احساس نہ ہو۔



متاثر کن شخصیت ہر مرد و خاتون کی خواہش ہوتی ہے۔ اندرونی جذبات اور رویے ظاہری شخصیت کو متاثر کن بناتے ہیں۔ قلبی صحت اور جذباتی صحت میں ایک گہرا تعلق ہے۔

سب سے پہلے تو یہ جان لیں کہ ہنسی علاجِ غم ہے

خوش رہیں اور

قدی سے ہی یہ متعدد حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جو لوگ ورزش کرتے ہیں ان میں ڈپریشن شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ اس سے نہ صرف یہ کہ ڈپریشن ختم ہو جاتا ہے بلکہ کئی معاملات میں یہ بہترین علاج بھی ہے۔ باقاعدہ ورزش سے آپ ڈپریشن کو اپنے سے کو سون دور رکھ سکتے ہیں۔ ورزش اگر اعتدال کے ساتھ کی جائے تو یہ آپ کو ڈیپریس سے بھی محفوظ

شخصیت کو دلکش بنائیں

اور دل کا ٹانگ ہے۔ ہنسنے سے انسانی جسم انڈورفن خارج کرتا ہے جو کہ ایک قدرتی ہارمونز ہیں اور یہ انسانی جسم کو پر سکون بنا دیتا ہے اور مزاج خوشگوار بنا دیتا ہے۔

محمد زین حنیف

ورزش میں جسمانی کھیل اور چال قدی میں شامل ہے جو آپ کو بہت زیادہ توانائی دیتی ہے۔ چال قدی بھی ورزش کی بہترین شکل ہے۔ صبح و شام چال قدی مفید ہے۔

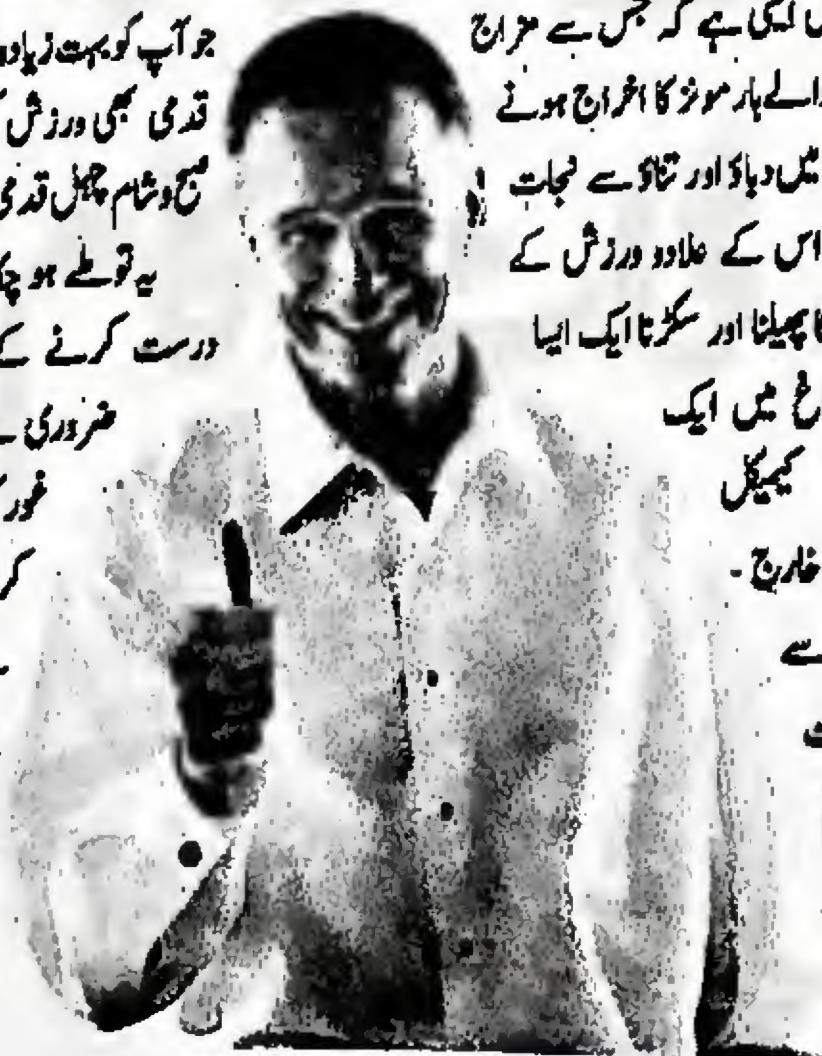
یہ تو طے ہو چکا ہے کہ موڈ یا مزاج درست کرنے کے لیے ورزش بہت ضروری ہے تو کیوں نہ اس پر غور کیا جائے کہ ہمیں کیا کرنے کی اور کس رفتار سے کرنے کی ضرورت ہے۔

موڈ کو سیٹ کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہفتہ

ایرڈیکس ورزش ایسی ہے کہ جس سے مزاج درست کرنے والے ہارمونز کا اخراج ہونے لگتا ہے اور نتیجہ میں دباؤ اور تھکاؤ سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ورزش کے دوران اعصاب کا پھیلنا اور سکڑنا ایک ایسا عمل ہے جو دماغ میں ایک

خاص کیمیکل "سیروٹونن" کو خارج کرتا ہے جس سے

منفی جذبات بدترج ختم ہو جاتے ہیں۔ سوئمنگ اور چال



نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے

اور آپ تک آپ

کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے۔۔۔ یہ خیال رہے کہ موضوع



موضوع تحریری حسن ایسا ہو جس میں کارئیں دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔

تحریر کی اصلاح اور نوک پیک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔

شعبہ مضامین

روحانی ڈائجسٹ

1-D.1/7-1 قلم آباد۔ کراچی

چہل قدمی بھی ورزش کی بہترین شکل ہے۔

صبح و شام چہل قدمی مفید ہے۔

میں پانچ دن کے لیے روزانہ آدھا گھنٹہ اعتدال والی ورزش کی جائے یعنی ہلکی پھلکی ورزش۔ ورزش ہلکی رفتار میں چہل قدمی دوڑنے کا عمل یا پھر سوسٹنگ ہو سکتی ہے۔

انڈورفین کے اخراج کے علاوہ نفسیاتی اثرات بھی موڈ کو درست کر دیتے ہیں مثلاً اپنے اور اپنے جسم کے بارے میں اچھا سوچنا اور محسوس کرنا۔ ایروئیکس ورزشیں اس سلسلے میں بہترین ہیں۔ لہذا یہ عمل ہفتہ میں دو سے تین مرتبہ ضرور کریں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ جب آپ کچھ اچھا کر رہے ہوتے ہیں تو آپ میں خود بخود خوشی کے جذبات پیدا ہونے لگتے ہیں۔

ورزش اگر کسی دوست کے ساتھ کی جائے تو متقی جذبات سے جلدی فحاشات مل جاتی ہے۔ مقابلہ ہوتا ہے تو آپ ورزش زیادہ اور تیز کرتے ہیں جس سے انڈورفین زیادہ مقدار میں خارج ہوتی ہے جو فائدہ مند ہے۔ پھر یہ کہ دوست کی سنگت آپ کی ورزش کے دوران مددگار ثابت ہوتی ہے۔

اپنی غذا میں ریشہ دار اشیاء کا استعمال بڑھائیں اور ولیہ کا زیادہ استعمال کریں۔

ریشہ دار اشیاء جسم میں سیر وٹون میں اضافہ کرتے ہیں جو موڈ کو درست کرتے ہیں اور ذہنی صحت بھی درست رہتی ہے۔



اسکول فوبیا

اوراک نہیں کر پاتے اور
اساتذہ بھی معاملے کی
لوجیت سمجھنے سے قاصر رہتے

ہیں۔ بچے کی تعلیمی کارکردگی متاثر ہو رہی ہو تو دوستانہ
ماحول میں اس کا مسئلہ جاننے کے بجائے اکثر اساتذہ
والدین کو بلا کر اس کی شکایت کرتے ہیں۔ یوں وہ اپنی
ذمہ داری سے بری الذمہ ہو جاتے ہیں۔ یہ صورتحال
اس وقت مزید خراب ہو جاتی ہے جب والدین بھی
حقیقت جاننے کی کوشش کے بغیر بچوں پر نکتہ چینی
شروع کر دیتے ہیں....

❖.... تم دل لگا کر نہیں پڑھتے۔

❖.... تم نے کتابیں کم کر دی ہیں۔

❖.... تم نے بہت بھاڑ دیا ہے۔

❖.... کمزوروں کے غن توڑ دیتے ہیں۔

❖.... تم نے ہماری بے عزت کرادی۔

❖.... پڑھو گے نہیں تو کیا کرو گے۔

یہ اور اس طرح کی اور بہت سی باتیں اور نامناسب

رویہ بچے کو سہا دیتے ہیں۔ یہ بچے اپنے ہی غول میں

سینٹے لگتے ہیں وہ گھر سے بھی بچانہ ہو جاتے

ہیں حتیٰ کہ اپنے بہن بھائیوں سے

بھی دور دور رہنے لگتے ہیں اور ان

کا سامنا کرتے ہوئے گھبرانے

لگتے ہیں۔ ان کی صلاحیتوں کو

زنگ لگتے لگتا ہے۔ وہ سوچتے ہیں

کہ جب ان کے گھر والے ہی

انہیں اچھا نہیں سمجھتے تو

استاد، ہم جماعت یا دیگر

لوگ کیوں انہیں اچھا

سمجھیں گے....؟

معاشرے کے ہٹاؤ باز
میں تعلیمی ادارے مرکزی
کردار ادا کرتے ہیں وہاں

پر دان پڑھنے دلی پود ہی مستقبل میں ریاست کی ذمہ
داری سنبھالتی ہے۔

تھر کیا آپ کا بچہ اسکول چلنے وقت گھبراتا ہے....؟

اس کا پڑھائی میں دل نہیں لگتا....؟

خاموش اور تنہا رہنے لگا ہے....؟

یعنی اسکول فوبیا میں مبتلا ہے۔

اگر ایسا ہے تو بچے کو آپ کے پیار سے زیادہ آپ کی

دوستی، توجہ اور اعتماد کی ضرورت ہے تاکہ وہ اپنا مسئلہ

آپ کو بتا سکے۔ اسکولوں میں کچھ بچوں پر دھونس،

زبردستی اور نامناسب رویے کے مسائل وقتاً فوقتاً

سامنے آتے رہتے ہیں۔ سولہنے بچے کو کٹھن ذہن،

پڑھائی چور اور کٹھن سمجھنے سے پہلے یہ جان لیں کہ کہیں

آپ کا بچہ بھی تو ایسی ہی کسی صورتحال کا سامنا

نہیں کر رہا ہے....؟

کوئی اسے اسکول میں ڈراتا، دھمکاتا تو نہیں....؟

کوئی اس کو چھیڑتا، اس کا مذاق تو نہیں اڑاتا....؟ اکثر

ایسا ہوتا ہے کہ کوئی بچہ کسی ہم جماعت یا کسی اپنے سے

بڑی جماعت کے بچے کے ہاتھوں ہراساں ہو کر اپنی

ساری ذہانت کھو بیٹھتا ہے ایسے بچوں کی شخصیت اور

نفسیات تباہ ہو جاتی ہے۔ دھونس اور زبردستی کے یہ

رویے اس کی زندگی پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ وہ اپنا

اعتماد اور عزت نفس کھو کر محرومی میں مبتلا ہونے لگتا ہے۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جن بچوں کو شدید قسم کی دھونس

اور تحقیر آمیز سلوک کا سامنا تھا انہوں نے خطرناک حد

تک جذباتی ہو کر خود کشی جیسا اقدام بھی کرنے کا سوچا۔

اس مسئلے میں اکثر والدین بھی صورتحال کا صحیح

اکتوبر 2014ء

اسکول انتظامیہ کا فرض ہے کہ دوسرے بچوں کو
سنائے، رعب جمانے اور دھونس زبردستی کرنے والے
بچوں کے خلاف فوری اقدامات کریں۔ ان کے والدین
کو بلا کر ان کے نامناسب رویے کی شکایت کریں۔ ایسے
شریر بچوں کو سمجھایا جائے۔ انہیں احساس دلا یا جائے کہ
وہ غلطی پر ہیں۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جن بچوں کو شدید ہراساں کیا
جائے یا ان کا شدید مذاق بنایا جائے تو وہ پڑھائی سے
نفرت کرنے لگتے ہیں۔ نتیجتاً ان کی زندگی میں ترقی کے
امکانات مغتوب ہو جاتے ہیں۔ دوستوں پر دھونس
جمانے والے بچے یا گھر میں زیادہ توجہ ملنے کے باعث
احساس برتری میں مبتلا ہوتے ہیں اور دوسروں پر رعب
جمانا اور ستانا اپنا حق سمجھتے یا دوسری صورت میں گھر کے
خراب ماحول کی وجہ سے بگڑ جاتے ہیں۔ وہ اپنی احساس
کتری کو چھپانے کے لیے دوسروں پر رعب جمانے ہیں
اس لیے ضروری ہے کہ جو بچہ دوسروں کو تنگ کر رہا ہو
اس کی بھی نفسیاتی الجھنوں کو سمجھا جائے اور اسے
مناسب راہنمائی فراہم کی جائے۔

انسان جو بھی طرز عمل اختیار کرتا ہے اس کا راستہ
اسے بچپن ہی سے ملتا ہے۔ والدین، اساتذہ اور اسکول
انتظامیہ کو ایسے تشدد زدہ رویوں کی روک تھام کے لیے
خاص اقدامات کرنے چاہئیں کیونکہ یہ رویے زندگی میں
آگے چل کر نہ صرف بچے کے لیے بلکہ اس کے خاندان
اور پورے معاشرے کے لیے مصائب کا باعث بن سکتے
ہیں۔ ایسے ہی بچے بڑے ہو کر جرائم اور مہاشیات میں
ملوث ہو جاتے ہیں۔ والدین اور اساتذہ عملی تدابیر اور
تربیت کے ذریعے بچے کو سدھار کر معاشرے کا ایک
بہترین فرد بن سکتے ہیں۔



اس قسم کی منفی سوچیں، خوف اور عدم تحفظ کا احساس
بچے کو شدید ذہنی دباؤ (ڈپریشن) کی طرف
لے جاتا ہے۔

اسکولوں میں لڑکے اور لڑکیاں دونوں ہی اس قسم
کے جارحانہ اور حقیر آمیز رویوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں مگر
لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کے اسکولوں میں اس قسم کے
واقعات کی تعداد زیادہ ہے۔ اگر کوئی بچہ موٹا ہو یا
ضرورت سے زیادہ پتلا ہو تو وہ بھی اکثر مذاق کا نشانہ بنا
ہے۔ دھونس اور رعب جمانے والے بچے اس کا لچ
باکس چھین لیتے ہیں۔ اسے ذہنی تکلیف کے ساتھ ساتھ
جسمانی ایذا پہنچانے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ اس پر
آوازیں کسنے اور اس کی کتابیں تک پھاڑ دینے سے نہیں
چوکتے۔ اسی طرح جو بچے پڑھائی میں کمزور یا فطرتاً شرمیلے
اور کم گو ہوں عموماً ایسے رویوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ خوف
کی وجہ سے اساتذہ اور گھروالوں کو اپنے ساتھ بیٹھ آنے
والی صورتحال سے آگاہ نہیں کرتے۔

ایسی صورتحال کے تدارک کے لیے اسکول
انتظامیہ، اساتذہ اور والدین کو مل کر اقدامات کرنے
چاہئیں۔ اساتذہ کو طلباء کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھنا
چاہیے تاکہ کسی بچے کو اگر اس قسم کے مسئلے کا سامنا ہو تو
وہ استاد کو بتا سکے۔ گھر والدین کو بھی بچے کی خراب تعلیمی
صورتحال کا الزام اس کی لاپرواہی کو قرار دینے سے
پہلے محبت اور توجہ سے اس کا مسئلہ سنا چاہیے۔ اس سے
بچے میں اعتماد آتا ہے۔ سمجھدار والدین اپنے بچے کو کسی
حال میں بھی عدم تحفظ، احساس کتری اور ڈپریشن میں مبتلا
نہیں ہونے دیتے۔ جو والدین اپنے بچوں کی نفسیات سمجھتے
ہیں وہ بچوں کو سرد نش نہیں کرتے بلکہ معاملے کی تہہ تک
پہنچ کر اساتذہ اور اسکول انتظامیہ کے علم میں سامان مسئلہ لا
کر اپنے بچے کی بہتری کے لیے اقدامات کرتے ہیں۔

پیدل چلیں تندرست و توانا رہیں

ہم میں سے بہت سے لوگ ایسے ہیں جو ورزش بالکل نہیں کرتے جبکہ ماہرین صحت کے مطابق خود کو فٹ رکھنے کے لیے انسان کو روزانہ آدھے گھنٹے کے لیے ایسا سرگرمیوں میں ضرور حصہ لینا چاہیے جن میں جسمانی قوت کا زیادہ استعمال ہو تاکہ اضافی چربی کو کام میں لایا جائے۔ چربی کی زیادتی سے خون کی روانی میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔

نسرین شاہ

چلیں۔ اس بات کو درست ثابت کرنے کے لیے ماہرین نے کچھ تحقیقات کی ہیں۔ جن کے مطابق چہل قدمی نہ صرف ذہنی اور جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہے بلکہ یہ نفسیاتی اثرات بھی مرتب کرتی ہے۔ پیدل چلنے سے ڈپریشن کم ہونے کے ساتھ ساتھ موڈ بھی خوشگوار ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ڈپریشن کو ختم کرنے کا آسان حل یہ ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ پیدل چلیں۔ اس طرح کرنے سے آپ کی توجہ ارد گرد ماحول میں بٹ جاتی ہے اور آپ کی سوچ کا دائرہ تبدیل ہوئے لگتا ہے جس کی وجہ سے ڈپریشن یا ذہنی دباؤ آہستہ آہستہ کم ہونے لگتا ہے اور یہ آپ کے موڈ پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔



بعض لوگ ڈپریشن میں یا اس سے نجات کے لیے سگریٹ نوشی یا کوئی نشہ آور اشیاء استعمال کرتے ہیں، جبکہ یہ

دونوں ہی مضر صحت ہیں لہذا ان سے نجات کا آسان حل یہ ہے کہ ڈپریشن میں ان عادات کو اختیار کرنے کے بجائے چہل قدمی کریں۔ پیدل چلنے کے کئی فوائد سامنے آ رہے ہیں۔ مثلاً پیدل چلنے سے دل کی بیماریاں اور ذیابیطس پر کافی حد تک کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ خصوصاً ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ڈاکٹر یہ تجویز

باقاعدگی سے چہل قدمی انسانی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے اور جو لوگ ورزش نہیں کرتے انہیں روزانہ کچھ دیر پیدل چلنا چاہیے۔ جاپانی معاشرے میں یہ تصور پایا جاتا ہے کہ روزانہ ایک ہزار قدم چلنے سے نہ صرف وزن میں کمی ہوتی ہے بلکہ اس سے انسانی صحت پر بھی مثبت اثرات پڑتے ہیں۔ گو یہ تصور بہت پرانا ہے لیکن اب بھی جاپانی معاشرے میں اسے

اہمیت حاصل اور خود کو فٹ رکھنے کے لیے وہ زیادہ سے زیادہ پیدل چلتے ہیں۔ انسانی صحت اور مزاج پر پیدل چلنے کے مثبت اور خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس سے ٹھنک اور کمزوری دوری ہوتی ہے۔

چہل قدمی کے مثبت اثرات اچھی صحت کے لیے روزانہ ایک ہزار قدم

اکتوبر 2014ء

کی سب سے اہم خوبی یہ ہے کہ پیدل چلنے سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔ جو لوگ لپٹا بڑھا ہوا وزن کم کرنا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ دو روزانہ کچھ در پیدل چلیں۔

احتیاط

چہل قدمی کرتے وقت چند باتوں کا خیال رکھیں۔ مثلاً چہل قدمی کے لیے صبح یا شام کا وقت مقرر کریں۔ اس وقت سورج کی تپش کم ہوتی ہے۔

ایسی جگہ انتخاب کریں جہاں زیادہ رش نہ ہو بلکہ ماحول پر سکون ہو اور جگہ بھی کھلی ہو تاکہ زیادہ دور تک پیدل آسانی کے ساتھ چلا جاسکے۔

ابتدائی دنوں میں پیدل چلنے کا دورانیہ مختصر رکھیں اور اس وقت میں آہستہ آہستہ اضافہ کریں تاکہ ٹھکن کا احساس نہ ہو۔ چلنے کی رفتار بہت تیز اور نہ ہی سست ہو۔ درمیانی رفتار سے چلیں تاکہ آپ زیادہ سے زیادہ فاصلہ طے کر سکیں۔

پیدل چلنے کے لیے آرام دہ جوتوں کا انتخاب کریں تاکہ ٹھکاوٹ کا احساس نہ ہو۔ لباس بھی ایسا زیب تن کریں جس میں آپ خود کو پرسکون محسوس کریں۔ چہل قدمی سے پہلے جوس یا پانی کا استعمال کریں اور زیادہ مرفن کھانے نہ کھائیں کیونکہ یہ طبیعت میں بوجھل پن پیدا کرتے ہیں جس کی وجہ سے چلا نہیں جاسکتا۔ چہل قدمی کے فوراً بعد کچھ نہ کھائیں بلکہ تھوڑی دیر کے بعد ہلکی پھلکی غذا کھائیں۔ پانی کا استعمال ضرور کریں تاکہ پسینے کی صورت میں جسم سے جو نمکیات خارج ہوئے ہیں ان کی کمی کو پورا کیا جاسکے۔ چہل قدمی کے فوراً بعد کام کا آغاز نہ کریں بلکہ کچھ دیر آرام کے بعد کام کریں۔



کرتے ہیں کہ اگر ذیابیطس ابتدائی مرحلے میں ہے تو انہیں دوا کے استعمال کے بجائے پیدل چلنا چاہیے کیونکہ زیادہ پیدل چلنے سے ان کا شوگر لیول کنٹرول میں رہے گا۔ جسم میں خون کی گردش کو بڑھانے، دل اور شریانوں کی صحیح کارکردگی کے لیے بھی پیدل چلنا ضروری ہے۔ پیدل چلنے سے دل کی دھڑکن بھی کم ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق روزانہ کم سے کم پندرہ منٹ پیدل چلنے سے جسمانی توانائی میں بھرپور اضافہ ہوتا ہے اور چہل قدمی کے ایک گھنٹے بعد ہی اس کے اثرات ظاہر ہونے لگتے ہیں اور اگر چہل قدمی کا دورانیہ بڑھا دیا جائے تو انرجی لیول بھی اسی رفتار سے بڑھتا ہے۔ جس کی وجہ سے جسم تروتازہ اور چلتی وچومند ہو جاتا ہے۔ اس کی وضاحت ماہرین اس طرح کرتے ہیں کہ دل میں Nor epinephrine اور Serotonin نامی کیمیائی مادے موجود ہوتے ہیں۔ پیدل چلنے سے ان کے ارتکاز میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے توانائی کی مقدار میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ جتنا زیادہ ہم پیدل چلیں گے ان مادوں کا ارتکاز بڑھتا جائے گا جو اضافی توانائی کی صورت میں جسم پر خوشگوار اثرات مرتب کرنے کے ساتھ ساتھ غصے کے جذبات کو بھی کم کرتا ہے۔

پیدل چلنے سے انسانی نفسیات پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً موڈ خوشگوار ہوتا ہے۔ خوشی اور خود انکساری کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

باقاعدگی سے پیدل چلنے والے لوگوں میں مشاہدے کی جس بھی تیز ہوتی ہے اور وہ اطراف کے لوگوں اور چیزوں کے بارے میں زیادہ اندازے لگاتے ہیں۔ ان کے بارے میں معلومات حاصل کرتے ہیں وغیرہ۔ ان تمام خوبیوں کے علاوہ چہل قدمی



انسان کو اذیت دینے والے
حشرات میں مچھر سرفہرست ہے۔ یہ
صرف بیمار خون چوسنے اور تکلیف
پہنچانے کا کام ہی نہیں کرتے بلکہ چہ
جان ہو یا بیمار ہو، کسی سبب بن سکتے
ہیں۔ جیسے مچھر، زرد بخار
اور ذیشتی وغیرہ۔

دنیا بھر میں مچھروں کی تین
جزائروں سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں۔
مچھر اپنی کارروائی اتنی مہارت اور

جھوٹا سا مچھر

بڑے مسائل کی وجہ بن سکتا ہے

کپڑے، پینس، کلائی سے فٹنوں تک کا حصہ ڈھکا ہوا
ہونا چاہیے۔

ہمارے جسم کا درجہ حرارت اور جلد کے کیمیکلز
خلالیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) کو غیر مچھروں کو
اپنی طرف راغب کرنے کا سبب بنتے ہیں، ہمارا پسینہ

بھی مچھروں کے لیے کشش رکھتا
ہے۔ ورزش یا سخت محنت کے بعد

اگر ہمارے جسم سے پسینہ خارج ہو تو سمجھ لینا چاہیے
کہ لب ہم مچھروں کا آسان ہدف بن گئے ہیں۔ پسینہ
زیادہ دیر نہ رہنے دیں، جلد خشک کر لیں۔

ایسے موسم میں جب مچھر بہت زیادہ فعال ہوں،
کیلے کھانے سے پرہیز کریں۔ امریکی ڈاکٹر جینٹ
اسٹیر کہتی ہیں کہ کیلے کھانے کے بعد ہماری جلد سے
لکڑی طوبت خارج ہوتی ہے جو صرف مچھروں کے

خاصوٹ سے کرتے ہیں کہ اکثر ہمیں اس وقت
پتہ چلتا ہے جب وہ واردات کر کے فرار ہو چکے ہوتے
ہیں۔ ان میں مچھرتی بھی بہت ہوتی ہے، اگر ہماری نظر
پڑ جائے اور ہم انہیں مارنے کے لیے ہاتھ بڑھائیں تو
ہوشک جھپکے میں اڑ کر ہمارے حلقے سے نکلے ہیں۔
انہیں صبر اہونے سے روشنی پھیلنے کے دوران مچھروں
کے کاٹنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں، مگر یہ دن کی
روشنی میں بھی باز نہیں آتے۔ کیلے مقلات اور ٹھہرا
ہو پانی ان کی افزائش نسل کا بہترین ذریعہ ہیں۔

کشور کنٹرول

آج کل ڈیٹگی کی وجہ سے بھی
لوگوں کو مچھروں سے بہت زیادہ
خوفزد کر دیا ہے۔ مچھروں سے محفوظ رہنے کے لیے
پلاز میں دستیاب مختلف اقسام کے لوشنز کا استعمال عام
ہے۔ مگر انہیں لگانے میں احتیاط برتنی چاہیے کیونکہ
ایسے کئی لوشنز کارپس استعمال جلد کے لیے مضر ہے۔

مچھروں سے بچنے

کے آسان طریقے

رات کے وقت بکے رنگ کے ڈھیلے ڈھالے

جاتا ہے اس پودے کو گھن میں لگائیں، یا گیلے میں لگا کر کمرے میں رکھ دیں۔ پھر آپ کے قریب نہیں آئے گا۔

کوشش کریں کہ پھر بھگانے کے لیے لوشن یا اسپرے وغیرہ کی ضرورت نہ پڑے کیونکہ ان کا استعمال صحت کے لیے زیادہ مفید نہیں۔ اس کی جگہ قدرتی اشیاء کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً دار چینی کے پتوں کا تیل، یہ کسی بڑے جزل اسٹور آسانی سے مل جاتا ہے، یہ پھر بھگانے والے لوشن کی طرح ہی کام کرتا ہے۔ دھلا کے عرق کو زخموں کے تیل میں ملا کر لگانے سے بھی پھر دور بھاگتے ہیں۔ سنبل بری، یہ ایک قسم کا پورا ہے جس کے پھول نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ تحقیق سے واضح ہوا ہے کہ ان پھولوں کا تیل پھر بھگانے والے عام لوشن کے مقابلے میں دس گنا زیادہ موثر ہے۔

پھروں سے بچاؤ کے لیے لوگ بازار میں دستیاب مختلف برانڈز کے لوشن اور کریمیں استعمال کرتے ہیں، ان لوشن اور کریموں میں ایک خاص کیمیکل استعمال کیا جاتا ہے۔

امریکہ میں چھوٹے پر تجربات کیے گئے تو انکشاف ہوا کہ اس کیمیکل سے دماغی خلیوں پر برے اثرات پڑتے ہیں جس کے نتیجے میں رویوں میں تبدیلی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ ایک تحقیق انسانوں پر کی گئی تو انکشاف ہوا کہ اس کیمیکل سے یادداشت کی کمی، سر درد، جسمانی کمزوری، پٹوں اور جوڑوں کا درد اور سانس لینے میں دقت جیسی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔



یہی نہیں بلکہ بیٹے کے شوقین دیگر کیزے مکوڑوں کو بھی اپنی جانب راغب کرتی ہے۔ انہوں نے یہ بھی تجویز دی ہے کہ جن ونوں پھر بہت ہوں تو ایسے میں روزانہ دنا من بی ون کی ایک ٹیبلٹ کھا لینی چاہیے، اس سے پھروں کے آپ کے قریب آنے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔ تحقیق سے ثابت بھی سامنے آئی ہے کہ خوراک میں لہسن کے استعمال سے بھی پھروں کو خود سے دور رکھا جاسکتا ہے۔

پھروں سے محفوظ رہنے کا سب سے آسان طریقہ تو یہی ہے کہ اس کی افزائش ہی نہ ہونے دیں۔ اس کے لیے گھر اور گلی محلے میں نکاسی آب کا خاص خیال رکھیں۔ کسی صورت گھر کے اندر اور آس پاس پانی کھزانہ نہ بنے دیں۔ چاہے پانی گھلوں، کوزے وان یا جانوروں کے برتن میں ہی کیوں نہ جمع ہوں، اسے خالی کر دیں۔

اگر آپ کے گھر میں گھن ہے تو گیندے کا پودا (Marigold Plant) ضرور لگائیں۔ گیندے کے پھول سے نکلنے والی خوشبو پھروں کو ہی نہیں کاٹنے والے دیگر کیڑے مکوڑوں کو بھی بہت ناگوار گزرتی ہے، اس لیے وہ اس سے دور رہتے ہیں۔

گھلوں میں گیندے کا پودا لگا کر اسے کھڑکی کے پاس رکھ دیں، پھر کمرے میں داخل نہیں ہوں گے۔

بوس منٹ پلانٹ (Bores Mint Plant) جسے اردو میں جیشی پودینہ کہتے ہیں، پھر بھگانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کی خوشبو سے پھر دور بھاگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جیشی پودینے کے پودے کو آج سے نہیں بلکہ صدیوں سے پھر بھگانے کے لیے لگایا

صحت و علاج زندگی



انسان اور بیماری کا تعلق اتنا ہی پرانے ہے جتنی انسانی تاریخ۔ انسانیت روز آفرینش سے اپنی ہلاکی جنگ لڑ رہی ہے۔ اس عرصے میں بیماریوں سے ہر اک انسان نے کتنے ہی ایسے طریقوں تک رسائی حاصل کر لی کہ شش کی جن سے شفا حاصل ہو سکتی تھی،

انسانی ارتقاء کے اس سفر میں تکالیف اور بیماریوں سے بچنے کے لیے نئے نئے طریقہ علاج تلاش کیے گئے ہیں اور اب جدید دور میں جہاں نئی بیماریاں ظاہر ہو رہی ہیں وہیں جدید طریقہ علاج بھی موجود ہیں مگر انیسویں صدی میں جبکہ

سائنس و ٹیکنالوجی نے بہت سی انسانی بیماریوں پر قابو پایا ہے بعض اوقات ایسے عوامل سے بھی واسطہ پڑتا ہے جن سے ہم نظر پانا ممکن نظر نہیں آتا۔ ایک طرف اگر ایڈز، کینسر، ملائیمی وائرس اور سوائس وائرس کے بخار اور دیگر عجیب و غریب جسمانی بیماریوں نے انسانی زندگی کو مت دینی شروع کر دی ہے دوسری طرف پیریش، اسٹریس، فوویا، آئزم، شیڈ و فریج، انڈیگر جیسی ذہنی بیماریوں کے آگے جدید ٹیکنالوجی بھی بے بس نظر آتی ہے۔ ایسے میں کتنے ہی ایسے متبادل طریقہ علاج سامنے آئے جسکے باعث نہ صرف کئی بیماریوں سے بچنا جاسکتا ہے۔

ان میں کئی طریقہ کار ایسے بھی ہیں جن کے پیچھے کوئی سائنسی یا عقلی دلیل بظاہر نظر نہیں آتی، جن کی تصوری کو حتی طور پر پیش نہیں کیا جاسکتا مگر ان کے اندر کوئی ایسے باورانی مظاہر موجود ہوتے ہیں جن کے باعث کئی لاعلاج امراض میں مبتلا لوگ تندرست ہو جاتے ہیں۔

آج دنیا بھر میں علاج معالجہ کے ضمن میں ہزاروں ایسے مختلف متبادل طریقہ علاج موجود ہیں جن میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، انکو، چکر، انکو پریشر، ریلیکسولوجی،

پینو جمرالی، شیا تسو، الیگزینڈر ٹیکنیک، آہور وید، فینگ شوی، ٹائی چی، آئریڈولوجی، کائناتیسولوجی، کی کوئنگ غرض کہ ایک طویل فہرست ہے، جن کی اہمیت، افادیت اور شفا یاب خصوصیات کو جھٹایا نہیں جاسکتا ہے۔

فنگ شوی

Feng Shui 風水



لینک شوئی ایک قدیم سائنس ہے اس کا تعلق زمین سے ہے۔ لینک شوئی کے ذریعے گھر کی تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر میں رو بہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی میں اضافہ ہو سکتا ہے اور آمدنی میں نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ڈانچمنٹ کے کارکن کے لیے ان صفات پر چین کے معروف متبادل طریقہ علاج لینک شوئی پر سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔

نواں حصہ

گھر یلو تعلقات بنکر بنائیں:

دوستو...! اب تک ہم یہ واضح کر چکے ہیں کہ لینک شوئی کس طرح ہمارے لئے سود مند ہے۔ اپنے مکان، دفتر، دکان وغیرہ کی تزئین و آرائش لینک شوئی کے اصولوں کے مطابق کر کے کئی فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

لینک شوئی کی تعلیمات بھی ہمیں یہی بتاتی ہیں کہ کائناتی لہریں ہمارے خیالات و جذبات پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

یہ لہریں ہمارے جذبات میں شدت یا خمیراؤ پیدا کرتی ہیں۔ یہ مادی لہریں ہمارے ماحول میں ہر طرف موجود ہیں اور ہر ایک پر اثر انداز ہوتی ہیں... فطرت سے دوری، صنعتی اور مشینی آلات کے بے دریغ استعمال سے شہری زندگی میں ان لہروں کا مثبت اثر کم ہو تا جا رہا ہے۔ ہم یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ فطرت سے دوری کی بناء پر اس حیاتی قوت کو ہم صحیح طور پر حاصل نہیں کر پا رہے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس

سے زندگی کے ہر شعبے میں ہمیں نقصان اٹھانا پڑ رہا ہے۔

کسی بھی وجہ سے ان لہروں کو صحیح طور پر قبول نہ کرنے کی بناء پر چڑچڑاہٹ، غصہ، ترش مزاجی اور ناگواری جیسے جذبات آپ کے تعلقات کو براہ راست متاثر کرتے ہیں۔ یہ

شاہینہ جمیل

متاثرہ تعلقات بہن بھائیوں کے ہوں یا والدین اور اولاد کے یا پھر میاں بیوی میں محبت اور خوشگوار تعلقات کا فقدان ہو جائے یا آپ کو قلص ہمسری تلاش میں مسائل یا رکاوٹیں درپیش ہوں۔ اس سب کے لئے ”جی“ نامی یہ توانائی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ جی توانائی دائروی یا مرغولہ دار حرکت کرتی ہے۔ لینک شوئی کے ماہرین کے مطابق اس کی دائروی حرکت جیسے جیسے پڑتی جاتی ہے یہ صحت اور تعلقات کے لیے مضر ہونے

تعلقات

گنتی ہے۔ ایک ایسا وقت بھی آنے لگتا ہے کہ یہ وائرے کی بجائے راست عمودا سفر کرنے لگتی ہے۔ اسے "شا" کہتے ہیں۔ فینک شوٹی کے باب میں یہ ہر لحاظ سے معر اور نقصان دہ سمجھی جاتی ہے۔

چی کی شا میں تبدیلی کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ مگر اس کی بنیادی وجوہات میں فیر فٹری زندگی، ممکن زدہ یا مشینی ماحول سر فہرست ہیں۔ "شا" کی وجہ سے ناصرف جسمانی اور دماغی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ تعلقات بھی خراب ہونے لگتے ہیں۔

ہمارے باہمی تعلقات میں بہتری کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے گھر کے ان سیکٹر پر خصوصی طور پر دھیان دیں جہاں خاندان اور ازدواجی زندگی سے متعلق چی توانائی کا ر فرما ہے۔ اس کے لیے اگر آپ کو چند باتوں کو ذہن میں رکھنے کی ضرورت ہے۔

مزاج میں اتار چڑھاؤ درود بدل بھی فطرت کا حصہ ہیں انسانی مزاج اور موڈ کبھی بھی ایک سے نہیں رہتے۔ اس کے باوجود کچھ جذباتی اتار چڑھاؤ اور بدلاؤ لینے بھی ہیں جن کی بنیاد پر ہم بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ آپ کس حد تک چی توانائی سے مستکیز ہو رہے ہیں اور آپ کے گھر کے کون سے حصے چی توانائی کو متاثر کر رہے ہیں۔

ہم انہیں مرحلہ وار سمجھتے ہیں

اگر شا توانائی شمال مغرب جو کہ بزرگوں اور والدین کا سیکٹر ہے کو متاثر کر رہی ہو تو ایسی جگہوں کے رہائشی اپنی زندگی میں اچھے اور مخلص لوگوں کی توجہ سے محروم ہو سکتے ہیں۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ جن سے مدد لینا چاہیں وہی نقصان یا تکلیف کا باعث بن

جائیں۔ بزرگوں کے لیے شمال مغربی سیکٹر انتہائی موزوں ثابت ہوتا ہے۔

مشرقی سیکٹر میں شاچی کے معر اثرات خاندانی مخالفت میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں اور اہل خانہ بہن بھائیوں کے درمیان محبت و خلوص کو متاثر کرتے ہیں۔

اسی طرح شاچی جنوب مغرب سیکٹر ازدواجی تعلقات میں گرہیں ڈالتا ہے۔ میاں بیوی میں اختلاف رائے، معمولی باتوں پر لڑائی جھگڑا معمول بن جاتا ہے اور فیر شادی شدہ افراد کے لیے تو مزید مشکلات پیدا کرتا ہے۔

گزشتہ دنوں ہمارا ایک دعوت میں جانا ہوا۔ وہاں فینک شوٹی سے متعلق کئی باتیں بھی زیر تذکرہ رہیں۔ اس دوران ہماری ملاقات اسلام آباد سے دعوت میں شرکت کے لیے آئے ہوئے ایک صاحب سے ہوئی۔ انہوں نے فینک شوٹی کے حوالے سے اپنے ذاتی تجربات ہم سے شئیر کئے۔ ان کی اجازت کے ساتھ ہم ان کی کہانی آپ سے شئیر کر رہے ہیں۔

فاز احمد (فرضی نام) کا کہنا تھا کہ آپ کے کارئین کو میری کہانی یقیناً بہت دلچسپ اور انوکھی لگے گی۔

فاز احمد کا تعلق ایک اعلیٰ تعلیم یافتہ اور رئیس خاندان سے ہے۔ امریکہ سے ایم بی اے اور پھر ایم ایس کیا۔ انہوں نے بتایا کہ ویسے تو مجھے نوکری کرنے کی ضرورت نہیں تھی مجھے تو نوکری حاصل کر کے اپنا خاندانی بزنس ہی آگے بڑھانا تھا۔ مگر کچھ نیا کرنے کی

والے خوب سے خوب لڑکیاں میرے لئے دیکھتے۔
ہات ہتی نظر آتی مگر کلا جاتی۔ کئی دوستیاں ہوئیں
جنہیں رشتے داری میں بدلنا چاہا تو وہ دوستیاں
بھی نہ رہیں۔

میرے لئے یہ ایک انتہائی غیر معمولی سی بات
تھی۔ ان حالات نے مجھے حد درجہ ڈپرے کر دیا
تھا۔ میرے ماتحت اور بزنس پانٹرز کے خیال میں مجھ
میں پہلے جیسا جوش و ولولہ نہیں رہا تھا۔ میں صرف
ایک پتہ بنانے کی مشین بن کر رہ گیا تھا۔ جسے خرچ
کرنے والا مجھے کوئی نظر نہیں آتا تھا۔ مگر جب
قدرت مہربان ہو جائے تو راہیں بھی کھلتی
چلی جاتی ہیں۔

ایک سال پہلے میرا یو۔ ایس اپنے نئے پلانٹ کی
سائٹ وزٹ کے لئے جانا ہوا۔ جیسا کہ میں نے پہلے
ہی بتایا کہ وہاں کاروباری معاملات میں اکثر لوگ
لینڈنگ شوٹی ایکسپرٹ سے ایڈوائز ضرور لیتے ہیں۔ اس
وقت بھی میرے دوست کے ہمراہ ایک ایکسپرٹ
موجود تھے۔ سائٹ وزٹ اور لینڈنگ شوٹی ایکسپرٹ
کے پس کے بعد میں نے پوری ٹیم کے لئے
ایک افادہ ہاربی کیو پارٹی اربننگ کی۔ وہاں ہنسی مذاق
اور دیگر غیر رسمی باتوں کے دوران اچانک میرے
دوست نے لینڈنگ شوٹی ایکسپرٹ کے سامنے میری
شاہی کا تذکرہ چھیڑ دیا۔ تب ہمارے لینڈنگ شوٹی
ایکسپرٹ نے میری طرف چونک کر دیکھا۔ وہ بہت
ناراض بھی ہوئے کہ جب لینڈنگ شوٹی کی ٹیکس آپ
کے کاروباری تعلقات استوار کرنے میں مددگار
جہت ہو سکتی ہیں تو پھر ذاتی تعلقات میں کیوں

امن میں اور ایک نئے تجربے کے لئے میں نے اور
میرے ایک دوست نے ایک کھلی میں ٹیکیزینکو
ہاسٹ جوائن کر لی اور کچھ عرصے ہم نے مل کر وہیں
کام کیا۔ فائٹرز نے ہمیں بتایا کہ وہاں یعنی امریکہ میں
لینڈنگ شوٹی کنسلٹیشن معمول کا حصہ ہے۔ ہماری
کمپنی میں بھی کاروباری معاملات کے آفسز کی جگہ
اور ٹریننگ و آرائش میں اس علم سے کافی استفادہ
حاصل کیا جاتا تھا۔ مگر مجھے اس میں کوئی خاص دلچسپی
محسوس نہ ہوئی اور میں نے کبھی اس پر کوئی خاص توجہ
نہیں دی۔ میرے لئے تو لینڈنگ شوٹی انٹرنیٹ بزنس ایک
کے آرٹ سے زیادہ کچھ نہ تھا۔ والدین کے اصرار
کرنے پر کچھ ہی عرصے میں اسلام آباد واپس آ گیا اور
اپنا خاندانی بزنس جوائن کر لیا۔ اپنی قابلیت اور محنت
کے بل پر بہت جلد میں نے اپنی ایک الگ شناخت
بنائی اور اپنے بزنس کو یورپ تک پھیلا دیا۔ میرے
دوست اور رشتے دار مجھ سے مرعوب رہنے لگے۔ جو
میری کامیابی کی دلیل تھے۔ اس تمام عرصے میں مجھے
کبھی بھی اس بات کا احساس نہیں ہوا کہ میں عمر کے
۳۵ ہزار گزارنے کے باوجود ایک قلعہ شریک
حیات کے ساتھ سے محروم تھا۔ ایسا نہیں تھا کہ
میرے والدین نے کبھی میرے لئے کوئی لڑکی پسند
نہیں کی تھی۔ ظاہر ہے رئیس خاندان کا اعلیٰ تعلیم یافتہ
چشم و چراغ تھا تو کئی اچھے رشتے بھی تھے۔

میرے والدین نے ایک ہم پلہ خاندان میں
ہات بھی پکی کر دی تھی۔ مگر کچھ عرصے بعد کچھ
نامتقول سی وجوہات کی بنا پر دور رشتہ ٹوٹ گیا۔ اور پھر
تو اس کے بعد جیسے یہ ایک معمول سا بن گیا۔ مگر

نہیں۔۔۔؟ تمہیں ضرور میری مدد کی ضرورت ہے۔

میری ذہنی توجہ ان سب باتوں سے روک رہی تھی۔ اس لئے ان کی باتوں کو نظر انداز کر کے پاکستان لوٹ آیا۔ شاید میرا عدم اعتماد ان کو پسند نہ آیا۔ وہ مجھ سے ملنے کے لئے چند ہو گئے۔ اور اگلے ہی دن میرا دوست انہیں قریب دوستی پاکستان لے آیا۔ وہ میرے طرز ہائش اور بنگہ کی تزئین و آرائش دیکھ کر بہت حائر ہوئے اور میرے Taste اور سلیکشن کی داد دیئے بغیر نہ رہ سکے۔ مجھے اپنی تعریف بہت اچھی لگ رہی تھی۔ ایک اہم بات اور بتاؤں کہ مجھے سمندر سے شغف ہے اور لہجے اس شوق کی تکمیل کے لئے میں نے ایک بڑی رقم خرچ کر کے ایک وال انکوریٹ بھی نصب کیا تھا جو میرے روم کی ایک پوری دیوار کو گود کرتا تھا۔ اس میں کئی نایاب مچھلیاں ایسی بھی تھیں جن کی مخصوص خوراک اسپورٹ کی جاتی تھی۔

لب پر اہم یہ تھی کہ فینک شوٹی ایکسپرٹ پورے کمرے کو انتہائی عجیب سی نظروں سے گھور رہے تھے۔ ان کا اصرار تھا یہ انکوریٹم یہاں کسی صورت بھی نہیں ہونا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ تمہارا روم ایک اینڈ ٹیل کارنر میں ہے مگر یہ بیڈ انکوریٹم اور روم کے ساتھ انچڈ سوئنگ پول تمہارا گھر آباد نہیں ہونے دے گا۔

مجھے ہکا بکا دیکھ کر کہنے لگے کہ فینک شوٹی کی تعلیمات کے مطابق تمہارا کمرہ جنوب مغرب سمت میں ہے اور یہ سیکٹر از دو الٹی زندگی اور شادی کا ہے۔ اس سیکٹر میں پانی کی موجودگی انتہائی فیر موزوں اور مناسب ہے اور اوپر سے یہ جھلانا فانوس۔ اگر

شادی کرنا چاہتے ہو تو اس سب کو بھلو۔

مجھے اب خود ہی طبع آ رہا تھا کہ خواتین دوستوں کی باتوں میں آکر ان کو گھر آنے دیا۔ مگر میری بھی قسمت دیکھنی ہے۔ جب تک میں انہیں رخصت کرنے کا فیصلہ کرتا میرے دوست میری ملا سے مل کر انہیں فینک شوٹی کے بارے بہت کچھ بتا چکے تھے۔ اور وہ بہت زیادہ اہمپرہیز نظر آرہی تھیں۔

وہ چند ہو گئیں کہ میں جلد از جلد فینک شوٹی ایکسپرٹ کی ہدایات پر عمل کروں اور روم کو ری۔ کلسرکٹ کروں۔ بلکہ انہوں نے تو یہاں تک کہہ دیا کہ اگر پورا گھر ری۔ ڈیزائن کروانا چاہیں تو وہ بھی ہو جائے گا۔

میں نے کافی سمجھانے کی کوشش کی مگر سب بے سود۔ مجھے صلا کی ضد کے آگے ہارنا پڑا اور لہجے پسندیدہ انکوریٹم سے ہاتھ دھوٹا پڑا۔ سوئینگ پول میں بھی مٹی بھر دی گئی اور پھر فینک شوٹی ایکسپرٹ کی ہدایات کے مطابق ایک سے سرے سے کمرے کی آرائش کی گئی ہے۔ کچھ سرخ رنگ کا استعمال کیا گیا اور کچھ پلاٹس بھی لگائے گئے۔

چند سات مہینوں تک تو مجھے کوئی ایسی پروگریس نظر نہیں آئی۔ مگر۔۔۔۔۔ پھر۔۔۔۔۔ قاتر احمد کی آنکھوں میں اس وقت چمک سی پیدا ہو گئی جب انہوں نے آواز دے کر اپنی شریک حیات کو بلایا اور ہم سے ان کا تعارف کروایا۔ سوا قاتر احمد کے سب بزنس میں بزنس پارٹنر تھی۔ جنہیں وہ پہلے بھی پروپوز کر چکے تھے مگر اس وقت بات بن نہ سکی تھی۔ اور پھر دو مہینے پہلے ایک پارٹی میں انہوں نے سوا کو دوبارہ پروپوز

استعمال بہتر ہے۔

ایسی سجاوٹی اشیاء سے کمرہ کو سجائیے جو جوزوں کی

صورت میں ہو۔

اگر آپ کے گھر کا مرکزی دروازہ گھر کے دائیں
حصے پر ہو تو یہ زیادہ بہتر ہے کیونکہ اس سے یہ حیاتی
توانائی زیادہ بہتر انداز میں دور کرتی ہے۔ اس کی
پورے گھر میں گردش سے باہمی تعلقات میں زیادہ
کشش اور محبت کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

ایسے مکان یا قیث کا انتخاب انتہائی غیر موزوں
سمجھا جائے گا ہے جہاں کچن اور ہاتھ روم جنوب
مغرب میں واقع ہوں۔

بیڈ روم میں آئینہ اس طرح نصب ہو کہ اس کا
انعکاس بیڈ پر نہ ہو۔ اسی طرح چھت پر لگے فانوس یا
شوہیں وغیرہ اس طرح نہ ہوں کہ ان میں عکس نظر
آئے۔ اس عکس سے شخصیت کے دہرے اثرات
پڑتے ہیں جو چچی کے بہاد کو متاثر کر کے تعلقات میں
خرابی کا سبب بن سکتے ہیں۔



کیونکہ سوجانے فوراً قبول کر لیا اور اب دونوں
بزنس پارٹنر کے ساتھ پرفیکٹ لائف پارٹنر بھی
ہیں۔ اور ایک خوش و خوش زندگی گزار رہی ہیں۔

فائر احمد نے کہا کہ ٹیکس ٹو مالی منوم جن کی
ضد کی وجہ سے میں نے فینک شوکی ایکسپریٹ کی بات
نی اور مجھے ایک اچھی لائف پارٹنر ملی۔ میں اب
سپتے ہریزنس اور ہوم ڈیکور میں فینک شوکی ایکسپریٹ
کی رائے ضرور لیتا ہوں۔

یہ تو تھے فائر احمد جو زندگی میں بہتری لانے کے
اس فن سے مستفید ہوئے۔ امید ہے کہ ان کے
تجربے سے آپ مکان میں موجود مختلف سیکٹرز کی
امیت کو سمجھ گئے ہوں گے۔

اس کے علاوہ کچھ دیگر اہم نکات ہم آپ کے
سامنے رکھ رہے ہیں۔ ان پر بھی غور کیجئے اور اگر
آپ کے گھر میں کوئی بھی نکتہ نظر انداز ہو رہا ہے تو
اس پر دھیان دیجئے۔

جنوب مغرب سیکٹر میں سرخ رنگ جو کہ آگ
کی علامت ہے اور آگ زمین کا عنصر بناتی ہے کا

فضائی آلودگی انسان کو قبل از وقت بوڑھا کرنے کا سبب ہے



ایک نئی تحقیق میں ماہرین نے کہا ہے کہ مختلف کیمیکل سے آلودہ
ماحول یا فضا وقت سے پہلے انسان کو بوڑھا کر دیتی ہے۔ ایک ماحولیاتی
جریدے میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں ماہرین نے کہا ہے کہ
مضر صحت کیمیکلز جیسے دھواں، سگریٹ کا دھواں اور ذراتی دھواں بڑھاپے
سے پہلے بوڑھا کر دینے کی وجوہات ہیں۔ ڈاکٹر نارمن شارڈلس کے
مطابق مصنوعیاتی اعتبار سے انسان ایک دوسرے سے مختلف ہیں، جس کی بڑی وجہ ماحول ہے اور کیمیکل سے آلودہ
ماحول انسانی اعصاب کو متاثر کر کے انہیں جلد کزور کر دیتا ہے۔

رنگوں میں ایسی شفا بخش خاصیت موجود ہے جو کئی طرح کے مریضوں کو صحت فراہم کرتی ہے۔ رنگ ہمارے ذہن اور ہمارے احساسات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ رنگ باطنی اندھیرے اور جسم کی کثافتیں ختم کرنے کا ذریعہ بھی ہیں۔

رنگ و روشنی سے علاج

1۔ ذہن کی طاقت اور یکسوئی کی صلاحیت کو بروئے کار لا کر مطلوبہ رنگ جذب کر کے رنگوں کے توازن کو بحال کئے جانے کے طریقے کو اصطلاحاً رنگ اور روشنی کے مراقبہ کا نام دیا جاتا ہے۔

2۔ انسان کے اندر رنگوں کے انجذاب کا ایک طریقہ رنگوں کو آنکھوں کے راستے اپنے اندر جذب کرنا ہے۔ اس طریقہ میں مریض کو مختلف رنگ دیکھنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔

3۔ اگر کسی مرض میں جسم کے کسی ایک اعضاء کو ہی کوئی رنگ فراہم کیا جاتا ضروری ہو یا مریض مندرجہ بالا دونوں طریقوں میں سے کسی ایک پر بھی عمل کرنے پر آمادہ نہ ہو تو اس صورت میں مریض کو مطلوبہ رنگ کی روشنی میں رکھا جاتا ہے۔

4۔ مطلوبہ رنگوں کی فراہمی کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ رنگین شعاعوں کو پہلے کسی مادی چیز پر مثلاً پانی، دودھ،

جسم کے ایک یا ایک سے زائد مراکز میں رنگوں کی معین مقداروں کا تناسب بکرا جانے سے نت نئے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ گہرے ہوئے توازن کو درست کر دیا جائے اور رنگوں میں فطری اعتدال بحال ہو جائے تو مرض دور ہو جاتا ہے اور مریض شفا پا کر صحت مند زندگی کی طرف پلٹ آتے ہیں۔



مقصود اس لہنی کتب "کروموتھپی"

میں لکھتے ہیں کہ کلر تھراپی طریقہ علاج کے مطابق مریض میں مطلوبہ رنگ کو منتقل کرنے کے بنیادی طور پر چار طریقے ہیں۔

اکتوبر 2014ء

بیکٹیریا کا فائدہ کرتی ہے جبکہ سرخ روشنی دھم بھرنے یا اسے خشک کرنے کے عمل میں کارگر ہوتی ہے۔
حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی لہنی کتاب "مکمل حیرانی" میں مکمل مہاسوں کے بارے میں تحریر فرماتے ہیں کہ یہ عارضہ جوانی میں زیادہ ہوتا ہے۔ خون کی گری، پائیدہ کا لتور، گرم غذاؤں کا زیادہ استعمال، حیض میں کمی سے چہرے پر مکمل مہاسے نکل آتے ہیں۔ کبھی کبھار حمل کے دنوں میں بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ میلا کچلا رہنے لباس اور چہرہ صاف نہ رکھنے، گھٹیل اور Unhygienic غذاؤں کھانے سے بھی مکمل مہاسے نکل آتے ہیں۔

علامات

اس میں چھوٹے نوکیلے دانے چہرے گردن یا سینہ پر پیدا ہوتے ہیں۔ جب یہ دانے بک جاتے ہیں تو ان میں سے مکمل نکل آتے ہیں اور تھوڑی سی پیپ بھی خارج ہوتی ہے۔

علاج

- 1- فیروزی رنگ پانی صبح و شام
 - 2- زرد رنگ پانی دو پہر و رات۔
 - 3- 9x12 اینچ شیشے پر آسانی رنگ چھٹ کر واکر صبح ناشتہ سے پہلے دس منٹ تک دیکھیں۔
- کسی نسوانی مرض کی وجہ سے مکمل مہاسے نکلتے ہوں تو قرعہ زری رنگ صبح و شام دیں۔

5- جوان لڑکیوں کے چہرہ پر اکثر مکمل دانے نکلتے ہیں۔ ان دانوں میں خارش ہوتی ہے، پیپ کی مکمل بن جاتی ہے۔ (دانوں کو توڑ کر مکمل) Pus نہیں نکالنی چاہئے۔ اس عمل سے چہرہ پر داغ پڑ جاتے ہیں جو دوا سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ سرخ شعاعوں کا تیل دانوں کے اندر جذب کرنے سے داغ ختم ہو جاتے ہیں۔

تیل وغیرہ میں جذب کیا جاتا ہے اور پھر اس کو مقررہ مقداروں میں مریض کو استعمال کروایا جاتا ہے۔

رنگوں کی کمی بیشی سے ایک عارضہ مکمل مہاسے (Acne) بھی ہو سکتا ہے۔ طہارت کی عمر میں داخل ہوتے ہی لڑکے، لڑکیوں کے چہروں پر چھوٹی چھوٹی پھسیاں نکل آتی ہیں جن کو مکمل مہاسے کہتے ہیں۔ یہ ہارمونز کی خرابی، پیپ کی خرابی اور جلد کی صفائی میں کمی کی وجہ سے نکل آتی ہیں۔ زیادہ تر چھٹی جلد پر نکلتے ہیں۔ ان کو ہاتھ سے نہیں پھونکنا چاہیے کیونکہ ایسا کرنے سے چہرے پر اسٹن نشان بن جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ زیادہ مقدار میں چائے، کافی، تمباکو نوشی، ذہنی دباؤ، خواتین میں ماہواری کی خرابیاں بھی ان کے نکلتے کی وجہ ہیں۔

باہر امراض جلد کا کہنا ہے کہ سرخ اور نیلی روشنی کی مدد سے مہاسوں سے نجات پائی جاسکتی ہے۔ یہ طریقہ مغربی لندن کے صیبر اسمتھ اسپتال میں آزمایا گیا جہاں پر نیلی اور سرخ روشنیوں سے مریضوں کا مستقل علاج کیا گیا جبکہ روایتی علاج میں ڈاکٹر مریضوں کو اینٹی بائیوٹکس دیتے ہیں۔ صیبر اسمتھ اسپتال کے باہر امراض جلد کے کنسلٹنٹ ڈاکٹر ٹونی چو کے یہ تجربات "برٹش جرنل آف ڈرماٹولوجی" میں شائع ہوئے ہیں۔ اس طریقہ علاج سے بارہ ہفتے میں 76 فیصد مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ معمولی سے لے کر درمیانے قسم کے مہاسے کا اینٹی بائیوٹکس سے مریضوں علاج کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر چو کا کہنا ہے کہ اعلیٰ درجے کی طول موج کی نیلی اور سرخ روشنی الٹرا وائلیٹ (ماورائے بنفشی شعاع) سے زیادہ موثر ہوتی ہے ان تجربات کے دوران مریضوں کو پور ٹیبل روشنی گھر میں استعمال کرنے کے لیے کہا گیا کہ دو روزانہ پندرہ منٹ اس کا استعمال کر سکیں۔

ڈاکٹر چو کا کہنا ہے کہ نیلی روشنی جلد میں موجود



جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی انجینی بائیونک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے گھر میں بھی موجود ہے۔ لیکن ہمارا مشاغلہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چھ طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے گھر میں بھی موجود ہے۔

اہم ہوتی ہیں۔

❖..... معطر کو لیسٹرول ایل ڈی ایل۔

❖..... مفید کو لیسٹرول ایچ ڈی ایل۔

ماہرین کے مطابق ایل ڈی ایل کی زیادتی ہی امراض قلب کا باعث بنتی ہے جبکہ ایچ ڈی ایل جسم کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ چکنے گوشت، اٹلے کی زروئی، مکھن، حیوانی چربی وغیرہ میں کو لیسٹرول بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس اعتبار سے مریض غذا میں بھی نقصان نہ ہو سکتی ہیں۔ نباتاتی غذاؤں جیسے بزی، پھل، اناج

کو لیسٹرول ایک نرم و ملائم جزو ہے جو خون اور جسم کے تمام خلیوں میں پایا جاتا ہے اور ہر صحت مند جسم کے لیے اہم ہوتا ہے۔ کو لیسٹرول ممبرین یا خلیے کی جھلی، چند ہارمونز، وٹامن ڈی اور دیگر عوامل میں استعمال ہوتا ہے، کو لیسٹرول ہو یا دیگر چربی یہ خون میں جذب نہیں ہوتے بلکہ ان کی ایک خلیے سے دوسرے خلیے تک مخصوص طریقے سے آمد و رفت جاری رہتی ہے جسے لپو پروٹینز کہا جاتا ہے۔ اس کی بہت سی اقسام ہوتی ہیں تاہم دو اقسام سب سے زیادہ

وغیرہ میں کو لیسٹرول نہیں ہوتا۔

کو لیسٹرول کی زیادتی کا جسامت سے براہ راست تعلق نہیں، دہلے پتلے افراد میں بھی کو لیسٹرول کی زیادتی ہو سکتی ہے تاہم موٹے افراد اس کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔ ناقص غذائی عادات اس خطرے میں کئی گنا اضافہ کر دیتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کے معالجین چکنائی اور چکنائی آمیز غذاؤں کے استعمال کو محدود رکھنے پر زور دے رہے ہیں۔ وراثتی طور پر امراض قلب کا امکان رکھنے والے، بسیار خور، موٹاپے میں مبتلا افراد، کم متحرک زندگی گزارنے والے کو لیسٹرول کی زیادتی کا آسان ہدف ہیں۔ کو لیسٹرول کی زائد مقدار خون میں شامل ہو کر خون کی نالیوں کو سخت کر دیتی ہے۔ اس طرح کو لیسٹرول کی زیادتی کے باعث دوران خون میں خلل یا رکاوٹ پیدا ہونے سے دل کو پہنچنے والی خون کی مقدار میں کمی خرابیوں کا سبب بنتی ہے۔ قدرتی غذاؤں سے کو لیسٹرول پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ سویا بین کو لیسٹرول میں مفید پایا گیا ہے۔ فیوٹکلیٹڈ جرجل آف میڈیسن کی ایک رپورٹ کے مطابق تین سے چار (کھانے کے) چمچ سویا پروٹین یومیہ، ایل ڈی ایل کی مقدار میں تیرہ فیصد اور Triglycerides کی مقدار میں بیس فیصد سے زائد کمی کرتے ہیں۔ خوراک میں قابیر (ریشہ دار اجزاء) والی غذا کی مقدار بھی کو لیسٹرول کی سطح کو متاثر کرتی ہے۔ اس لیے زیادہ قابیر والی غذا استعمال کر کے "ایل ڈی ایل کو لیسٹرول" کی سطح کم کی جاسکتی ہے۔ قابیر کی حامل غذاؤں میں گندم کی بھوسی، سالم اناج، مثلاً گندم چاول، رائی، جو، آلو، گاجر، چھندر، شلجم، آم، امرود، سبز پتوں والی سبزیاں، پھول گو بھی،

بیٹڈی، سلاو کلمہ شامل ہیں۔ جنی کا بھوسا "ایل ڈی ایل کو لیسٹرول" کم کرنے کا خصوصی ذریعہ ہے۔ ماہرین صحت دل کی بند شریانوں کے اس لئے کو بھی مفید بتاتے ہیں۔

لیموں، اورک اور لہسن کا رس ایک ایک پیالی، سرکہ سیب ایک پیالی، ان چار پیالی رسوں کو ملا کر ویسی آٹھ پر آدھا گھنٹہ چھلے پر رکھیں۔ جب آمیزہ تین پیالی رہ جائے، تو اتار کر ٹھنڈا ہونے پر تین پیالی شہد ملائیں اور بوتل میں محفوظ کر لیں۔ یومیہ نہار منہ تین چمچ غلول پیا جائے۔

احتیاط

①.... غذائی عادات میں توازن رکھا جائے۔

②.... بلڈ پریشر پر کنٹرول رکھا جائے۔

③.... کو لیسٹرول اور بلڈ پریشر مناسب وقت سے

چیک کرایا جائے۔

④.... فربہ کی صورت میں زائد وزن سے نجات

حاصل کی جائے۔

⑤.... باقاعدگی سے ورزش کی جائے۔

⑥.... ذیابیطس میں مبتلا افراد ذیابیطس

کنٹرول رکھیں۔

⑦.... سگریٹ نوشی اور دوسرے نشے سے دور

رہا جائے۔

⑧.... جسمانی طور پر متحرک اور فعال رہا جائے۔

یوں تو کو لیسٹرول کی زیادتی میں مبتلا کوئی بھی

ہو سکتا ہے لیکن پینتالیس برس کے بعد اس کا خطرہ

بڑھ جاتا ہے جبکہ امراض قلب، شوگر مہائی بلڈ پریشر کا

خاندانی عارضہ رکھنے والے بھی عام لوگوں کی بہ نسبت

کو لیسٹرول بڑھنے کے زیادہ امکانات رکھتے ہیں۔



آپ کی صحت سے متعلق طبیعی مشورے

چنبل (Peoriasis (Eczema)

چنبل (سورائیس) جسے جدید سائنس کی زبان میں ایگزیمیا کہا جاتا ہے اس کے معنی ہیں "اہلٹایا کھولنا"۔ یہ ایک جلدی مرض ہے۔

حکیم عادل اسماعیل

چنبل کے اسباب
چنبل جلدی الرجی کی ایک خاص قسم ہے جس کی کئی وجوہات ہیں۔ بعض خواتین کو کپڑے اور برتن دھوئے وقت کسی صابن یا ڈیٹرجنٹ کی وجہ سے ہاتھوں پر چنبل ہو جاتی ہے اور بعض کو کسی خاص دھات کی الرجی کی وجہ سے انگوٹھی پہننے سے انگلیوں کے گرد چنبل ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ربڑ، پلاسٹک، مختلف دھاتیں کپڑے، میک اپ کا سامان، بالوں کو رنگنے والے کیمیکل، حشر، مختلف قسم کے جوتے دستانے، سینٹ، بچوں میں کھانے پینے کی اشیاء، انڈہ، مونگ پھلی، چاکلیٹ، گندم، گائے کا دودھ، مرغی کا گوشت اور آلو کھانے سے الرجی ہو جاتی ہے۔ اس کے دیگر اسباب ہیں قبض، غذا کو جلد بردن بنانے کے نظام کی خرابی، ناقص غذا اور موروثی وجوہات کی بنا پر بھی یہ بیماری جنم لیتی ہے۔

علاج

چنبل کے علاج کے لیے مفردات پر مشتمل نسخے تحریر کیے جا رہے ہیں۔
دھما سو گرام، ریونڈ چینی پچاس گرام، مرج سیادس گرام۔ تینوں ادویہ کا ہار یک سفوف بنالیں دو گرام سفوف شام پانی سے لیں۔
گل منڈی دس عدد، چرا سے چھ گرام۔ آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور دوا لیں۔

جس میں جلد پر سوزش ہو کر جلد کی سطح (سکین) کی اوپر والی سطح کی طرح کھردری ہو جاتی ہے اور کبھی اس پر پھلی کی طرح جلد کے خشک چھلکے اترتے ہیں۔ مرض کی ابتدا میں چھوٹے چھوٹے گلابی دانے بنتے ہیں ان پر چھلکوں کی تہہ جم جاتی ہے۔ کھرچنے سے چھلکے اتر جاتے ہیں اور کچھ عرصے بعد دوبارہ بن جاتے ہیں۔ ان میں ہلکی سوزش اور جلن پیدا ہوتی ہے جو آہستہ آہستہ پھیل کر ایک بڑی جگہ کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ یہ ایک بے حد تکلیف وہ بیماری ہے۔ یہ زیادہ تر کہنیوں، بازوؤں، گھٹنوں، ٹانگوں سر اور کمر پر ہوتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق یہ دنیا کی آبادی کے دو سے تین حصے پر اثر انداز ہے۔ یہ عام طور پر پندرہ سال سے پینتیس سال کی عمر کے لوگوں میں ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بچوں اور بڑوں سمیت کسی بھی عمر میں حملہ آور ہو سکتی ہے۔ موسم گرما کی نسبت یہ بیماری موسم سرما میں سرد اور خشک موسم ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جب ہماری جلد خشک ہو جاتی ہے یہ بیماری تیزی سے اثر انداز ہوتی ہے۔

اکتوبر 2014ء

④.... سوتی اور ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں۔

④.... جب متاثرہ جگہ پر خارش ہو تو اپنے ذہن کو بار بار سمجھائیں کہ یہ معمولی خارش ہے۔ جلد ختم ہو جائے گی۔ خارش نہ کریں۔

④.... نہانے کے فوراً بعد متاثرہ جگہ پر تیل یا ویزلین لگائیں۔

④.... متاثرہ جگہ خارش کرنے سے جلد اکھڑ جاتی

ہے اور زخم کو بھرنے میں کافی وقت لگتا ہے۔

④.... ان خاصا بن اور تولیہ علیحدہ رکھیں۔

پروہیز

چائے، کافی، نشہ آور اشیاء، کھٹی، ترش اور تیز مسالہ والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ سفید چینی، سفید آٹے کی مصنوعات پالش کردہ چاول اور ذروں میں بند غذاؤں سے بھی احتیاط کی جائے۔



شریت صاب ملا کر روزانہ صبح نہا رہے ہیں۔

گاز کا رس 300 ملی لیٹر، پالک کا رس بیس ملی لیٹر۔ روزانہ صبح شام تازہ رس لال کر لیں۔

نیم کے پتے روزانہ پندرہ بیس منٹ تک پکائیں جب نیم گرم رہ جائے تو اس سے غسل کیا جائے۔ نیم کا تیل چند قطرے صبح شام لگائیں۔

احتیاطی تدابیر

چنبل کے مریض کو جلد کو ملائم یا چکنا رکھنا بہت ضروری ہے۔

مروں کا تیل، گیسرین اور عرق گلاب کو ہم وزن ملا کر دن میں تین سے چار مرتبہ لگائیں۔

④.... دن میں کئی مرتبہ ویزلین کا استعمال مفید ہے۔

④.... نیم گرم پانی سے نہانا سودمند ہے۔

④.... چنبل کا مریض ایسا صابن استعمال نہ کرے جو جلد کو مزید خشک کر دے۔

صبح کی ورزش سے تخلیقی صلاحیت میں اضافہ، موڈ خوشگوار

ماہرین کے مطابق صبح اٹھ کر ورزش کرنا، جاگنگ، دوڑنا کوئی مکمل کیلنپورے دن کے لیے چاک دھپند اور کام پر فوکس کرنے میں مدد دیتا ہے۔ صبح کی ورزش تخلیقی صلاحیتوں کو بھی بیدار کرتی ہے اور موڈ کو بھی خوشگوار بناتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ شام کے وقت خود کو ورزش کے لیے آمادہ کرنا ایک مشکل عمل ہے کیونکہ اس وقت ہم سارا دن کام کرنے کے بعد تھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ شام میں ورزش ہمیں چست کرنے کے بجائے مزید تھکا سکتی ہے۔



صبح کے وقت ورزش آپ کو سارا دن مشکل حالات سے نمٹنے کی قوت فراہم کرتی ہے۔

اشرف باجی کے ٹوٹکے



مختلف ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ مختلف ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی۔ تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔



محترمہ اشرف سلطانیہ برہنہاوس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کولیغائیڈ طبیعہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب کارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

جوتے کی چمک

اپنے جوتے کو پہلی مرتبہ پالش کریں تو چائے کے گرم پانی سے تر کر لیں اور پھر اس پر پالش کریں تو جوتے خوب چمک اٹھیں گے۔

شفاف آئینہ

اگر آپ کا آئینہ صاف منظر کشی نہیں کر رہا ہے تو ایک برتن میں تھوڑا شیمپو ڈال کر آئینہ صاف کریں، لیجئے آئینہ چمکدار ہو جائے گا۔

کپڑوں کی چمک

ریشمی کپڑوں کی چمک دک زیادہ عرصے تک

گاڑھا اور میٹھا قوام

چینی کا قوام بہتے وقت اس میں سوڈا ملا دیں اس طرح چینی کا قوام زیادہ میٹھا اور گاڑھا ہو جائے گا۔

پیاز لہسن

جلد چھیلنا

پیاز لہسن کو جلد چھیلنے کے لیے انھیں نمک کے پانی میں ڈبو کر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

زنگ سے محفوظ سونیاں

سلائی مشین کی سونیوں کو زنگ سے محفوظ رکھنے کے لیے نالکھ پاؤڈر کے ڈبے میں رکھیں۔

دودھ دیر تک نہیں پھٹے گا۔

اچار کی حفاظت کرنا

اچار میں بہت سی اشیاء ڈالی جاتی ہیں۔ اگر لیوں یا سرکہ والا اچار خراب ہو رہا ہو یعنی اسے پھپھوندی وغیرہ لگ رہی ہو تو ذرا سانک ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں۔ اچار ٹھیک ہو جائے گا۔ اگر تیل والا اچار خراب ہو رہا ہو تو اچار کے خراب ٹکڑے نکال کر باہر پھینک دیں اور پھر حسب ضرورت نمک ڈال کر مرتبان میں اتنا خالص سرسوں کا تیل ڈالیں کہ اچار تیل سے اوپر اٹھا ہوا نظر نہ آئے دو دن تک مرتبان دھوپ میں رکھیں تو اچار کئی سالوں تک خراب نہیں ہوتا۔

ہلدی کے داغ

ہلدی کے داغ پر لیوں کا رس مل کر کچھ دیر پڑا رہنے دیں پھر صابن سے دھو لیں ہلدی کے داغ صابن سے بھی دور ہو جاتے ہیں۔

پیالوں کے داغ

نمک سوڈا پانی میں مل کر کے پیالوں میں لگائیں اور پھر کچھ دیر بعد دھو لینے سے پیالیاں صاف اور چمکدار ہو جاتی ہیں۔

آٹے سے سرسری ختم کرنا

تیز پات کے چند پتے آٹے کے تھیلے یا بوری میں رکھنے سے سرسری ختم ہو جاتی ہے۔

تازہ سبزیوں

ہر سے پتے والی سبزیوں کو زیادہ عرصے تک تازہ رکھنے کے لیے پہلے انہیں اچھی طرح دھو لیں پھر کسی کاغذ میں لپیٹ کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔



برقرار رکھنے کے لیے انہیں دھو کر وقت بوقت سے قبل پانی میں ذرا سانک ملا دیں۔

سیاہی کے دھبے

کپڑوں پر سے سیاہی کے دھبے صاف کرنے ہوں تو نمائز کا ایک ٹکڑا استعمال کریں۔ پان کے داغ مٹانے کے لیے آلو کا ٹکڑا استعمال کریں۔

سالن کے داغ

کپڑوں پر سے سالن کے داغ مٹانے کے لیے داغ والی جگہ پر کوئی سا بھی سفید نو تھ پیسٹ لگا دیں دو گھنٹے بعد یو نی لگا رہنے کے بعد دھو لیں۔

محفوظ کھانا

گرمیوں کے موسم میں ٹفن میں رکھا ہوا کھانا اکثر خراب ہو جاتا ہے۔ کھانے کو محفوظ رکھنے کے لیے پہلے ٹفن کو اچھی طرح دھونے کے بعد چر لیے پر گرم کریں پھر ٹھنڈا کر کے کھانا ڈال دیں سالن دیر تک محفوظ رہے گا۔

فریج میں گرم چیزیں مت رکھیں

فریج میں کھانا رکھنے سے پہلے اسے ٹھنڈا کر لیں۔ دودھ بھی فریج میں ٹھنڈا کر کے رکھیں۔ گرم چیزیں فریج میں جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ سالن کو فریج میں ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں۔ ورنہ اس میں دوسری اشیاء کی خوشبو بس جائے گی۔

مکھیاں دور یہ گائیں

چائے کی استعمال شدہ تہی کو سکھا کر وکتے کو ٹکوں پر ڈالے اس کی بو سے مکھیاں فوراً بھاگ جائیں گی۔

دودھ کو پھٹنے سے بچانیے

ایک پاؤ دودھ میں ایک چمکی میٹھا سوڈا ڈال کر دودھ کو ابال لیں اور پھر کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیں۔



کہتے ہیں کہ فیلڈ مارشل
عسکری دوسری جنگ عظیم کے
دوران افریقہ میں اس اتحادی
افوج کا کمانڈر اعلیٰ تھے جو
جرمن فوج سے ہر جگہ
تھیں۔ اپنی صلاحیت میں
وہ لکھتے ہیں کہ اس سخت
حالات اور محسوس کی لڑائی
کے دوران بھی وہ خود اور اپنے

سپاہیوں کے سونے کے معمول میں کبھی فرق نہیں آنے دیتے تھے۔ وہ سب محاذوں کی رپورٹیں موصول کر
نے تمام کمانڈروں کو برائیات جاری کرنے کے بعد بھی ٹھیک وقت پر ہتھ دھڑا ہوا جابا کرتے تھے۔ عسکری نے
افریقہ کا یہ محاذ جیت لیا۔ اس قوم نے انہیں فیلڈ مارشل کے خطاب سے نوازا۔ کہا جاتا ہے کہ انہوں نے یہ
جنگ بہترین جنگی چالوں اور درست فیصلوں اور اعلیٰ قائدانہ صلاحیت سے جیتی۔ ان کی کئی خوبیوں میں سے ایک
خوبی یہ بھی تھی کہ وہ اپنی اور اپنی سپاہ کی فینڈ کا بھی خوب خیال رکھتے تھے۔

آج طبی ماہرین بھرپور فینڈ کو درست فیصلوں کے لیے بہت ضروری قرار دیتے ہیں۔ فینڈ پورٹی نہ ہو تو
مسائل پر توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کم زور ہوتی جاتی ہے۔ مگر وہ حاضر میں لوگوں کی اکثریت فینڈ کی اہمیت
کو سمجھنے سے قاصر ہے۔

خواب نگر کی سیر

کیا آپ غلے غلے سے

پانچ ٹھیک ہیں، آپ کو کوئی
بیماری بھی نہیں ہے اور قدرتی

صحت کے لیے ضروری ہے

رہتے ہیں کام کے دوران آپ کو
بے چینی یا ملالی رہتی ہے، کام

معمول کے مطابق کھاتے ہیں، لیکن پھر بھی کوئی کام
شروع کرنے کے فوراً بعد جلدی صحت کا احساس ہوتا
ہے اور آپ وہ کام ہو سورا چھوڑ کر حالت اضطراب میں
آپ بیٹے آتے ہیں، سونے کی کوشش کرتے ہیں۔
سکون اور ادویات کھاتے ہیں مگر آپ کی پریشانی دور
نہیں ہوتی۔

آج اس کی کیا وجہ ہے؟

میں دلچسپی نہیں رہتی، اپنے آپ کو تو دلانی سے محروم
محسوس کرتے ہیں۔ آپ کی قوت فیصلہ کم زور ہوتی جاتی
ہے۔ آپ کی کارکردگی بڑھنے کی بجائے کم ہو رہی ہے۔
آپ اپنی روزمرہ زندگی میں اپنے فرائض اچھی طرح انجام
نہیں دے پاتے۔ توجہ کے لحاظ میں کمی، جھنجھلاہٹ اور
چھچھہا پنہا فیرہ آپ کے حوالے میں شامل ہو گیا ہے۔؟
اپنے اندازے کے مطابق آپ جسمانی طور پر

اکتوبر 2014ء

ذرا اپنے ارد گرد نظر ڈالیں.... آج کل اکثر لوگ یہ شکایت کرتے نظر آتے ہیں کہ وہ کوئی بھی کام شروع کرنے کے تھوڑی دیر بعد تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں، کالج یا یونیورسٹی کا طالب علم ایک ساعت مطالعہ کرنے کے بعد تھک جاتا ہے۔ دفتر میں کام کرنے والا ملازم ایک ہی قائل بننے کے بعد خشکی محسوس کرتا ہے، مگر میں کام کاج کرنے والی عورت دو چار گھنٹے دھوئے کے بعد لہان بدن چور چور ہوتا ہوا محسوس کرتی ہے، تاجر پیشہ فرد ایک آدھ گلو میٹر پیدل چلنے کے بعد تھکن سے بڑھ کر حال ہو جاتا ہے۔ ماہرین نے تھکن کے اسباب کا پتہ لگایا ہے۔ آپ بھی پڑھ لیجئے۔ شاید ان میں سے کوئی ایک (یا ایک سے زیادہ) وجہ آپ کی تھکن کا سبب ہو۔

بات دراصل یہ ہے کہ سب کچھ ٹھیک ہونے کے باوجود تھکن کا ایک ہی بڑا سبب ہے اور اس کا سدباب ہی اس کا علاج ہے۔ اگر آپ اس قسم کی کیفیت میں مبتلا ہیں، تو جان لیں کہ ان سبب کا اصل سبب یہ ہے کہ آپ پوری نیند نہیں سوتے۔

نیند کیا ہے؟

ہم روزی سوتے ہیں۔ نیند صرف انسان ہی نہیں بلکہ ہر جاندار کے لئے ایک نہایت ضروری عمل ہے، نیند کی بدولت وہ جاندار کے لئے تازہ دم ہو جاتا ہے۔ سونا جانا ہمارے روزمرہ کے معمول میں شامل ہے۔ ہمیں عام طور پر نیند کے بارے میں کوئی غور غوص کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی کیونکہ زندگی کے معمول کا ایک حصہ ہے۔ نیند چرمیں گھسنے کے دوران وہ ہاتھ دھو دھو کہ جب ہم اپنے ماحول سے بے خبر ہوتے ہیں اور اس کا احساس نہیں رکھتے۔

نیند کی اہمیت

کسی بھی صحت مند شخص کے لئے نیند بہت

ضروری ہے۔ مکمل نیند لینے سے جلد کی بہت سی وحید گہاں دور ہوتی ہیں۔ ایک گہری اور بھرپور نیند جہاں انسان کی صحت کے لیے حد درجہ اہم چیز ہے وہاں یہ جسم اور خاص طور پر جلد کے خلیات کی مرمت اور نئے خلیوں کے بننے میں مدد دیتی ہے۔ رات کے وقت جلد تعمیر نو کے مراحل طے کرتی ہے تاکہ جسم ہمیں بیرونی اثرات سے محفوظ رکھنے کا کام بخوبی سرانجام دے سکے۔ نیند کئی طریقوں سے ہماری جلد پر اچھے اثرات ڈالتی ہے۔ مثلاً دوران نیند ہی آکسیجن اور غذائی اجزاء خون میں شامل ہو کر جلد تک پہنچتے ہیں بشرطیکہ آپ نے درج سے کھانا نہیں کھایا ہو سونے سے پہلے کھانا کھانے کی صورت میں کئی غذائی اجزاء جلد تک پہنچانی نہیں پہنچ پاتیں بلکہ عضلات اور نظام ہاضمہ تک ہی محدود رہتے ہیں۔ جلد کی بناوٹ کے لیے اہم پروٹین رات کے وقت اچھی نیند لینے سے ہی بنتا ہے۔ جسم کی نشوونما میں حصہ لینے والا ایک ہارمون بھی دوران نیند بڑی مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ جو نئے نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ سب سے بڑھ کر فائدہ یہ ہوتا ہے کہ جب آپ سو رہے ہوتے ہیں تو آپ کا دماغ خون میں شامل آکسیجن کے آؤریڈیکلز ختم کرنے کے قائل ہو جاتا ہے۔ یہ آؤریڈیکلز جسم کے مختلف حصوں کو نقصان پہنچانے کے ساتھ ساتھ جلد پر بھی بڑھاپے کے آثار پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ نیند کے ذریعے نہ صرف ان کا خاتمہ کیا جاتا ہے بلکہ نئے دن کے لیے ان میں ایک نئی تازگی پیدا ہو جاتی ہے۔

نیند میں ہم بے خبر ہوتے ہیں تاہم ہمارا جسمانی نظام اپنا عمل جاری رکھتا ہے۔ اگر ہماری نیند اچھی نہ ہو تو

نیند

ہماری آنکھ کھل جائے تو ہم توجہ دہی کی اس کیفیت کو محسوس نہیں کر پاتے۔ اسی سے معلوم ہوتا ہے کہ نیند ہمارے جسمانی نظام میں کتنی اہمیت رکھتی ہے۔

ایسا نہیں ہے کہ نیند کے دوران ہمارے جسم کی ایک ہی کیفیت رہتی ہو۔ ہمارا دماغ اور ہمارا جسم نیند کے مختلف مدارج سے گزر جاتا ہے۔

درجہ اول نیند سے درجہ چہارم نیند تک ہمارا دماغ نیند کی حالت یعنی سکون کی معمولی دہلی کیفیت میں رہتا ہے۔ تاہم ہمارے ہارمون ہمارے خون کے دوران میں شامل ہو کر جسم کے مختلف حصوں میں پہنچتے ہیں اور ہمارا جسم اپنی روزانہ کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتا ہے۔

نیند کتنی ہونی چاہیے

نیند کی حالت کی بنیادی معلومات حاصل کرنے کے بعد اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہمیں کتنی نیند درکار ہوتی ہے؟

ہمیں کس قدر نیند کی ضرورت ہے؟ اس کا انحصار ہماری عمر اور جسمانی کاٹھ پر ہے۔ نو مولود بچے تقریباً ستر گھنٹے روزانہ سوتے ہیں۔ ذرا بڑی عمر کے بچے نو سے دس گھنٹے روزانہ سوتے ہیں اور بالغ افراد کے لیے آٹھ سے نو گھنٹے کی نیند کافی ہوتی ہے۔ جب ہم بوڑھے ہونے لگتے ہیں تو ہماری نیند کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے۔

ہر شخص کی نیند کی ضرورت مختلف ہوتی ہے۔ ہم میں سے زیادہ تر کو رات کو سات یا آٹھ گھنٹے سونے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بعض افراد تین گھنٹے سو کر بھی تروتازہ ہو جاتے ہیں مگر ایسے لوگوں کی تعداد بہت کم ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جسمانی کام کرنے والے افراد پورے دن کے بعد صبح کی نیند ان لوگوں کے مقابلے میں جو جسمانی محنت نہیں کرتے ہیں بہتر ہوتی ہے۔

اکتوبر 2014

بے خوابی اور کم خوابی

کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جنہیں نیند بہ آسانی آتی ہے اور کچھ ایسے افراد بھی ہوتے ہیں جو نیند کی شکایت کرتے ہیں۔ زیادہ تر افراد کو زندگی کے کسی نہ کسی حصے میں سونے میں مشکل پیش آتی ہے۔ اس کو بیان کرنے کے لیے لفظ بے خوابی (insomnia) استعمال کیا جاتا ہے۔ ایسا عام طور پر مختصر عرصے کے لیے ہوتا ہے جب ہم فکر مند ہوں یا کوئی بیچاتی کیفیت ہو کچھ دنوں بعد معاملہ ٹھنڈا پڑ جاتا ہے تو پھر معمول کے مطابق نیند آنے لگتی ہے۔ بہر حال نیند جسمانی اور دماغی صحت کے لیے ضروری ہے۔

اگر اچھی نیند تسلسل سے نہ آئے تو اس کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بے خوابی کی شکایت دائمی طور پر کم ہی ملتی ہے۔ عام طور پر چھ افراد کے سوا زیادہ تر افراد میں بے خوابی کی شکایت وقتی ہوتی ہے۔ پریشانی تشویش نفسیاتی دباؤ اور خوف کی وجہ سے نیند متاثر ہوتی ہے۔ اسی طرح چھ جسمانی امراض میں بھی نیند متاثر ہو جاتی ہے اور جیسے ہی ان امراض کا علاج ہوتا ہے ویسے ہی نیند کی کمی کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔

اگر نیند نہ آئے تو کیا ہوگا؟

کبھی کبھار کمی بے خوابی کے اثرات کچھ اتنے زیادہ نہیں ہوتے ہیں لیکن مسلسل بے خوابی کے اثرات بہت شدید چھان محسوس ہونے لگتی ہے اور دن میں ہار ہار غنودگی کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ قوت فیصلہ کمزور ہو جاتی ہے اور طبیعت میں اداسی رہنے لگتی ہے۔ یہ کیفیات ان افراد کے لیے بہت خطرناک ہوتی ہیں جو ہماری گاڑیاں ڈرائیو کرتے ہیں یا ہماری مشینوں کو آپریشن کرتے ہیں۔ روزانہ دنیا بھر میں ہونے والے

حالات کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ذرا نیور کی نیند پوری نہیں ہوئی تھی۔

نیند اور معاشی صحت

نیند ایک بہت پیچیدہ عمل ہے جس کے بارے میں مکمل طور پر معلومات تو نہیں حاصل کی جاسکتی ہیں لیکن یہ طے شدہ امر ہے کہ نیند کی معمولات میں تبدیلی پورے جسم کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔

نیند کے بغیر انسان صحت کے مسائل و امراض کا مقابلہ کرنے کے قابل نہیں ہوتا جن میں مرض قلب، ذیابیطس، مٹاپا اور ڈپریشن خاص طور پر قابل ذکر ہیں نیند کی کمی کا سب سے خراب اور متنی اثر جسم کی قوت مدافعت پر مرتب ہوتا ہے۔ ایک ماہر صحت کے مطابق اچھی نیند کے استعمال اور ورزش کے فائدے ان لوگوں کے حصے میں نہیں آتے جو بھرپور نیند سے محروم رہتے ہیں۔ جسم کی قوت مدافعت اسی وقت ٹھیک طرح کام کرتی ہے جب پوری نیند لی جاتی ہے۔ نیند کے دوران انسان کے ہنگامے خلیات دوبارہ تازہ اور توانا ہوتے ہیں، جب کہ اس توانائی سے محروم خلیات زندگی کم کرنے کا سبب بنتے جاتے ہیں۔ امراض اور دیگر زہریلے اجزاء کا مقابلہ کرنے یا انہیں ہلاک کرنے والے دفاعی خلیات ہڈی کے کوسٹر خون اور لنفی رطوبت میں ہوتے ہیں۔ یہی دفاعی خلیات پیڑے جسم کو بیرونی پھوٹ دار امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اگر انسان رات کو سات آنسو گھنٹے کی نیند نہ لے، تو مختلف عوارض کا شکار بن جاتا ہے۔ اب جدید سائنس ان عوارض کی تفصیل سامنے لاری ہے۔ ذیل میں چند تحقیقات کا خلاصہ پیش

خبر مست ہے۔

نیویارک کے ماہرین نے دعویٰ کیا ہے کہ رات کی بھرپور نیند حافظے اور یادداشت کے لئے لازمی ہے۔ رات کی مکمل نیند لینے کا عمل بہتر ہوتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ مسلسل آنکھیں کھلی رہنے کی وجہ سے آنکھوں میں نقصان دہ پروٹین پیدا ہوتا ہے جو کہ الزائمر (دماغی بیماری) کا سبب بنتا ہے۔ امریکی نیورولوجی شین فورڈ کی تحقیق کے مطابق بھرپور نیند کی کمی کئی پیچیدگیوں کی وجہ بن سکتی ہے جن میں یادداشت سے متعلق بیماریاں جیسے الزائمر (السیان) کو غیر شامل ہیں۔ امریکی ماہرین کے مطابق ابھی نیند کے ذہنی کارکردگی پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اس سے ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے۔ سیکھنے کا عمل تیز ہوتا ہے اور ذہن دن بھر تروتازہ رہتا ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ 8 تا 6 گھنٹے کی نیند پوری کرنا بہت ضروری ہے۔ نیند پوری نہ ہونے سے ذہنی صحت اور کارکردگی دونوں پر متنی اثرات مرتب ہوتے ہیں جس سے جسمانی نظام بھی متاثر ہوتا ہے۔ تحقیق کا کہنا ہے کہ نیند سے مدافعتی نظام میں بھری آتی ہے۔ خصوصاً اس وقت جب ہمیں کسی انفیکشن کا سامنا ہو۔ تجربات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ سنگین قسم کے انفیکشن کی صورت میں بھرپور نیند بیماری سے نکلنے میں مددگار ہوتی ہے، بھرپور نیند جسم سے جرائم کے خاتمے میں بھی اہمائی مددگار ہے۔ سویڈن کی لپسلا یونیورسٹی کی مڈی کے مطابق اگر انسان ایک رات بھی اپنی نیند مکمل نہ کر سکے تو اس کے خون میں NSE اور S-100B کے سطحات میں اضافہ ہو جاتا ہے اس کے متنی اثرات مدافعتی ہنگاموں کی طرح مرتب ہوتے ہیں جیسے دماغ کو پھٹ گئے،



ہوتے ہیں۔

پر بھی مقلی اثرات پڑتے ہیں۔ اگر نیند کم لینے یا بہت زیادہ دیر تک جاگنے کا سلسلہ بہت دنوں تک چلتا رہے تو اس سے کئی امراض جنم لینے لگتے ہیں، جن میں قوت مدافعت میں کمی اور امراض قلب تک شامل ہیں۔

نیند کے ماہرین کے مطابق بھرپور نیند نہ لینے کی وجہ سے حملہ قلب، فالج، مٹاپے اور ذہنی پستی (ڈپریشن) کا شکار ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ مکمل طور پر بھرپور نیند نہ لینے والے اکثر لوگ سرورداور تھکن محسوس کرتے ہیں۔ نیند کم لینے کی عادت اگر بہت پرانی ہو جائے تو اس سے جسم میں کئی نفسیاتی دیکھاوی تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں جس سے موڈ کے مسائل جنم لینے لگتے ہیں اور اسی وجہ سے ذہنی تشویش بھی جنم لے لیتی ہے۔ مثلاً چچا اہوتا ہے یا غصہ کرتا، ہر ایک سے بد تمیزی کرتا وغیرہ۔ اسی لئے نیند کا خاص خیال رکھنا صحت کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی؟

پہلے تو ان عوامل کا جائزہ لیجیے کہ آپ پوری نیند کیوں نہیں سوتے؟ اچھی نیند نہ آنے کی بہت ساری روزمرہ کی وجوہات ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپکی خواب گاہ یا گھر پر شور ہو۔ کمرہ بہت گرم یا سرد ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپکا بستر آرام دہ نہ ہو یا بہت چھوٹا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپکا باقاعدہ کوئی معمول نہ ہو یا آپ کافی طور پر جسمانی کام یا ورزش نہ کرتے ہوں۔ ضرورت سے زیادہ کھانے سے نیند میں وقت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ بغیر کھائے پیئے سو جائیں تو جلدی آنکھ کھل جاتی ہے۔

کیا آپ نیند کے وقت کپڑے پر تاش اور خطرناک عظیم کھاتے ہیں؟ یا ٹیلی ویژن پر دیر رات تک ٹھہر

کونسی پوری نیند کے ایک مطالعے کے مطابق پانچ گھنٹوں سے کم نیند کی وجہ سے اپنی بلڈ پریشر کا خطرہ دو گنا ہو جاتا ہے۔ شکار کو پوری نیند (اسریکا) کی تحقیق کے

مطابق پوری نیند نہ لینے کے جسم میں ہارمونز کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں نکلتے (کاربوہائیڈریٹس) کے ہضم و جذب کا عمل بھی غیر متوازن ہو جاتا ہے۔ فحش شواہد کے مطابق ایک بھرپور نیند وزن کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ نیند کی کمی سے ہموکس سے منسلک ہارمون بھی متاثر ہوتے ہیں۔

نیند پوری نہ ہونے سے کام کرنے کی صلاحیت میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔ نیند کم لینے والے کو ذرا سیج کرتے ہوئے حادثات کا خطرہ بہت زیادہ لاحق رہتا ہے۔ اس کے علاوہ معاملہ فہمی، حاضرجوابی کی صلاحیت اور یادداشت بھی متاثر ہوتی ہے۔ نیند پوری نہ ہونے سے جو نقصانات ہوتے ہیں ان میں سے ایک کسی بھی چیز یا معاملے پر بھرپور توجہ کارکنانہ ہوتا بھی ہے۔ اس وجہ سے بے خوابی یا نیند کم لینے والے افراد، بھرپور نیند لینے والوں کے مقابلے میں کام کو نکلانے کی عمدہ صلاحیتوں سے رفتہ رفتہ محروم ہونے لگتے ہیں۔

معالجین یہ بھی کہتے رہے ہیں کہ نیند کے پورا نہ ہونے سے جسم کی توانائی میں فرق پڑتا ہے جب کہ جسم اندرونی طور پر بھی لوٹ پھوٹ کا شکار ہونے لگتا ہے۔ اگرچہ اب تک یہ کہا جاتا رہا ہے کہ بھرپور نیند صرف جسم اور ذہنی قوتوں پر ہی نظر انداز ہوتی ہے لیکن اب یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اگر صحت مند طریقے سے نیند نہ لی جائے تو یہ حراج پر بھی نظر انداز ہوتی ہے۔ جس سے جذباتی اطمینان و سکون اور گہری زندگی

اکتوبر 2014ء

ہو سکے۔ اگر آپ بھرپور زندگی گزارنے کے خواہاں ہیں تو پھر معمولات میں توازن لائیے اور رات کو بھرپور نیند کو اپنا معمول بنالیں۔

نیند کو آرام دہ بنانے کے طریقے مکمل اور پرسکون نیند قدرت کا سب سے اصول ہے۔ رات کم از کم سات سے آٹھ گھنٹے ضرور سوئیں اور اگر رات میں اتنی دیر نہ سو سکیں تو دن میں آدھ یا ایک گھنٹہ قیلولہ ضرور کریں۔ سونے اور بیدار ہونے کے اوقات کی سختی سے پابندی کیجئے۔

کوشش کیجئے کہ آپ کے سونے کا کردار پرسکون ہو، بستر آرام دہ ہو، اس میں تیز روشنی نہ ہو۔ اندھیرے میں اچھی گہری نیند آتی ہے۔

سونے سے پہلے چائے یا کولڈ ڈرنک وغیرہ سے پرہیز کریں۔ سات کے کھانے اور سونے کے درمیان کم سے کم دو گھنٹوں کا وقفہ رکھیں۔

رات کو ہلکا پھلکا کھائیں جو جلد ہضم ہو جائے۔ چکنائی سے بھرپور غذا ہضم ہونے میں زیادہ وقت لیتی ہے اور آپ کی آرام دہ نیند میں حائل ہوتی ہے۔

اگر نیند نہ آ رہی ہو تو اپنے جسم کو کسی ہلکی پھلکی ورزش سے پرسکون حالت میں لائیے۔ یوگا جیسی ہلکی پھلکی ورزشیں آپ کے تھو آمیز عضلات اور جوڑوں کو آرام پہنچانے میں مدد دے سکتی ہیں۔

روانہ رات کو نیم گرم دودھ پیجیے کیونکہ دودھ میں ایک قدرتی کیمیکل جافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو جسم میں نیند آہل مونسیر وٹوٹن بننے میں مدد دیتا ہے۔

آپ جس قدر پرسکون نیند لیں گے آپ کی رنگت میں اسی قدر نکھار آئے گا۔

صبح کے وقت کی جانے والی ورزش سے اچھی صحت

ذرا سے دیکھتے ہیں؟ کیا سونے سے پہلے سگریٹ اور کینین والے مشروبات پیسے کہ چائے یا کافی لیتے ہیں جس سے نیند ختم ہو جاتی ہے؟ کیا آپ گھر کے بکھیزوں پر غصہ کرتے اور بڑبڑاتے ہیں؟ کیا آپ اپنے بیوی بچوں سے الجھ جاتے ہیں؟

دنیا بھر کی ترقی میں اہم کردار ادا کرنے والی ٹیکنالوجی بھی اب انسانوں کے لیے وبال جان بن گئی ہے۔ شہری آبادیوں میں نیند نہ آنے کا مرض ایک وبا کی طرح پھیل چکا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق ٹھن لکھڑ کا 90 فیصد صرف 4 سے 5 گھنٹے نیند لیتے ہیں۔

انٹرنیٹ اور فیس بک کا استعمال زیادہ ہونے کی وجہ سے بھی نوجوانوں کی نیندیں اہانت ہو گئی ہیں۔ برقی بلب اور الیکٹریکل مصنوعات مثلاً ٹیلی وژن، کمپیوٹر، لپ ٹاپ اور اسمارٹ فونز کی اسکرین سے خارج ہونے والی مصنوعی روشنیاں بھی ہماری نیند کی خرابی کی ایک بڑی وجہ ہیں۔ یہ سب عوامل نیند کو خراب کرنے کا باعث ہو سکتے ہیں۔

نیند خراب کرنے والے اور اسے روکنے والے تمام عوامل ختم کیجئے۔ رات کو ہر چیز سے زیادہ ضروری نیند ہے۔ پوری نیند۔

دور حاضر میں لوگوں کی اکثریت نیند کی اہمیت کو سمجھنے سے قاصر ہے۔ مصروفیات اور ذمہ داریوں کی وجہ سے پوری نیند نہ لینے والے تو جاگتے پر مجبور ہوتے ہی ہیں لیکن شوقیہ جاگنے والوں کی بھی کمی نہیں ہے۔ اچھی صحت کے لیے بھرپور نیند لازمی اور ضروری ہے۔

نیند کے بغیر انسان صحت کے مسائل و امراض کا مقابلہ کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ صحت مند رہنے کا سادہ اصول یہ ہے کہ آپ رات کو بھرپور نیند کا اہتمام کریں، تاکہ آپ کو جسمانی آسودگی اور ذہنی توانائی حاصل

ماہرین نیند کو دو بڑی اقسام میں تقسیم کرتے ہیں۔

1- تیز حرکت چشم نیند (Rapid eye

movement sleep)

بہر میں کئی مرتبہ وقوع پذیر ہوتی ہے اور تقریباً ہماری نیند کے دورانیے کا پانچواں حصہ ہوتی ہے۔ آرای ایم نیند کے دوران ہمارا دماغ کافی معروف ہوتا ہے اور ہمارے ہٹھے بالکل ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ ہماری آنکھیں تیزی سے دائیں بائیں حرکت کرتی ہیں اور ہم خواب دیکھتے ہیں۔



2- بغیر تیز حرکت چشم کے نیند (Non-REM sleep) دماغ خاموش ہوتا ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ جسم میں کچھ حرکت ہو۔ دوران خون میں ہارمون یا قدرتی مائعات شامل ہوتے ہیں اور ہمارا جسم دن بھر کی فکرت و رعبت کے بعد لہٹی مرمت کرتا ہے۔ نائ آرای ایم نیند کے بھی چار مراحل ہیں:

(الف)۔ قبل از نیند (sleep-Pre) ہٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، دل آہستہ دھڑکتا ہے اور جسم کا درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔

(ب)۔ ہلکی نیند۔ ہم بغیر کسی ذہنی مشکل کے آسانی سے بیدار ہو سکتے ہیں۔

(ج)۔ ست موج نیند (slow wave sleep) ہمارا دماغ خون کم ہو جاتا ہے اور سونے کی حالت میں بولنا اور چلنا دیکھنے میں آتا ہے۔

(ج)۔ گہری "ست موج" نیند اس نیند سے بیدار کرنا کافی مشکل ہوتا ہے۔ اگر ہمیں جگایا جائے تو ہم کسی قدر بدحوال ہوتے ہیں۔

آرای ایم سے نائ آرای ایم نیند میں منتقلی کا عمل دوران شب تقریباً پانچ مرتبہ ہوتا ہے اور صبح کے قریب زیادہ خواب دیکھے جاتے ہیں۔ ایک معمول کی رات میں بیداری کے مختصر وقفے بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔ ان کا دورانیہ ہر دو گھنٹے بعد ایک یا دو منٹ کے لیے ہوتا ہے ہمیں عام طور پر ان کی خبر نہیں ہوتی۔ صرف اس صورت میں ان کے یاد رہنے کا زیادہ امکان ہے اگر ہم نگر مند ہوں یا باہر شور ہو یا قریب کوئی غرلٹے لے رہا ہو۔

سوئے وقت سر پر تیل کی مالش کریں۔

مسلسل بے خوابی یا کم بے خوابی ایک مرض بھی

ہے اس کے لیے معالج کا مشورہ بہتر اور ضروری ہے۔

بہتر نیند آتی ہے۔ سونے سے پہلے ست قسم کی ورزش

سے نیند دور بھاگ جاتی ہے

بہتر نیند کے لیے ٹھنڈی غذا نہیں مثلاً غرقہ، پالک کا

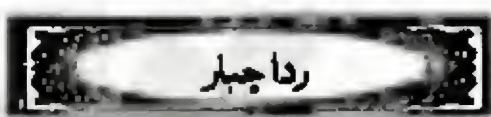
ساگ، کدو، کھیر، انشپانی، موسی اور تربوز کھائیں۔



صحت کے لیے سبزیاں بھی ضروری ہیں

ہم میں سے اکثر لوگ سبزیوں کو گوشت پر ترجیح نہیں دیتے اور سبزیوں کو بڑے بڑے وقت کھاتے ہیں جب گوشت گھر میں ختم ہو چکا ہو یا لایا نہ جاسکتا ہو۔ گوشت کے ساتھ مل کر یا گوشت کے بغیر بھی سبزیاں بہت ڈانکے دار بنتی ہیں مثلاً بالک، گو بھی، شلجم، گاجر، آلو اور دوسری کئی سبزیاں مچن میں جا کر پکی ہوئی ہانڈی دیکھیں تو سبزی کی کچھ مقدار ضرور نظر آئے گی۔ ہم گوشت کھانے میں زیادہ لذت محسوس کرتے ہیں حالانکہ سائنس اور طب گوشت اور مرغی غذاؤں کے کئی نقصانات سے بھی آگاہ کر رہے ہیں۔

زیادہ گوشت کھانے کے کئی نقصانات کے باوجود ہم گوشت سے بنے مرغی کھانوں کو ہی کو اچھے کھانے سے تعبیر کرتے ہیں گوشت کی ڈشز مثلاً کوئی دعوت قورمہ، بریانی، نہاری، پائے یا کباب وغیرہ کے بغیر مکمل نہیں سمجھی جاتی۔ تقریبات میں سلاو کی پلیٹ تکفار کھی جاتی ہے۔ کباب سامنے ہوں تو بیاز ضرور کھالی جاتی ہے ٹماٹر اور سلاو کے پتے یا مولی بہت کم استعمال ہوتی ہے۔ اگر ہم ان کچی سبزیوں کو آہستہ آہستہ چبا چبا کر کھالیں تو گوشت کا باوی پن



اور روغنیات قابل ہضم ہو جائیں اور کھانے کو متوازن بنادیں۔

سبزی دل کی محافظ ہے

سبزی کو لیپڈول (LDL) کے خلاف سینہ سپر ہو جاتی ہے۔ دل کی حفاظت کرتی ہے۔ ایسے ممالک جہاں سبزیاں بکثرت استعمال ہوتی ہیں وہاں دل کے امراض کی وجہ سے شرح اموات بھی کم ہوتی ہیں۔ جاپان کے لوگ سبزی خوری کی عادت کی وجہ سے صحت مند نظر آتے ہیں۔ سبزیاں ہمارے دل کے ارد گرد اور خون میں چکنائی اور دیگر غیر ضروری پروٹینز کی مقدار میں کمی کرتی ہیں ان سبزیوں میں ایسے فائبرز موجود ہوتے ہیں جو خون میں شامل کو لیپڈول کو کنٹرول کر کے ضرورت کے مطابق متوازن حالت میں لانے کا موجب بنتے ہیں۔

سبزی وزن کنٹرول کرتی ہے

سبزیاں کھانے سے وزن مناسب ہو جاتا ہے اگر آپ کو مسلم ہوتا ہے تو سبزیوں کو بھاپ میں بنا کر یا سلاو کی صورت میں کھائیں، پکانا ہو تو کم سے کم روغن میں پکائیں



اور کھانے سے پہلے چکنائی علیحدہ کر کے کھائیں۔ چند دن میں ہی فرق محسوس کریں گی۔

کینسر سے مدافعت
آسان ہو جاتی ہے

ماہرین غذاہیت کا کہنا ہے کہ عام طور پر زیادہ گوشت کھانے والوں کو کینسر ہو سکتا ہے، ایسے لوگ جو زیادہ چکنائی اور اضافی کو لیسٹرول جسم میں استور کرتے ہیں وہ خطرے سے مبرا نہیں۔ مختلف سبزیوں مثلاً پالک، شلجم، بند گو بھی، پھول گو بھی، گاجر اور مولی وغیرہ ہمارے جسم کو کینسر مخالف اجزا فراہم کرتی ہیں۔ ان سبزیوں میں موجود کئی کیمیائی اجزا کینسر کے معثر اثرات کے رستے میں حائل ہو کر ان کی نشو و نما کو ختم کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

جسم کو گوشت کی

یہی ضرورت تو ہرے مگر۔

اچھا سبزی خور بننے کے لیے نہ وقت لگتا ہے نہ زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ لیکن سبزی نامکمل پروٹین ہوتی ہے اس لیے اگر آپ دو سبزیوں کو ملا کر پکائیں تو زیادہ بہتر ہے۔ پھلیوں کو اناج کے ساتھ ملا کر پکایا جائے مثلاً مٹر، مونگ پھلیوں کو چاول یا گندم کے ساتھ تیار کیا جائے۔

پھلیوں کو بچوں کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

ہمیں اپنی غذاؤں میں گوشت کی مقدار کم اور سڑکوں کی مقدار زیادہ رکھنی چاہیے۔

گوشت کی متبادل سبزیوں

اگر سبزیوں کو کم پروٹین کی حامل اجناس کے ساتھ کھایا جائے مثلاً آلو اور اناج میں چاول وغیرہ کا استعمال کیا جائے اس طرح ہمیں ضروری

کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی حاصل ہو جاتی ہے۔

ماں بننے والی خواتین کو ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ زیادہ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس پر مبنی سبزیوں کا استعمال کرنا چاہیے۔ بچوں کو دودھ پر مشتمل غذاؤں کے ساتھ سبزیوں کا استعمال بھی کرایا جائے تو ان کی خوراک متوازن ہو جاتی ہے لیکن یہاں یہ مطلب نہ لیا جائے کہ دودھ میں سبزی پکا کر بچوں کو کھلائی جائے۔

گاجروں کے موسم میں وقفہ وقفہ سے آدمی گاجر دے کر دودھ پلا دیا جائے یا کھیرا دیا جائے تو غذائی نشوونما کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔

چند اہم نکات

دودھ کے ساتھ ترش اشیاء نہیں کھانی چاہئیں
مچھلی کھا کر شہد نہ کھایا جائے۔

جب دہی کھانا ہو تو گرم روٹی کے ساتھ نہ کھائیں، تھوڑی دیر کرے کے عام درجہ حرارت میں روٹی رکھ دیں پھر کھالیں۔

کھیرا کھانے سے تیس سے پچیس منٹ پہلے کھالیں خاص کر کھڑی کھانے کا پروگرام ہو تو ایک ساتھ نہ کھائیں۔

خربوزے پر شہد ڈال کر نہ کھائیں، دھڑکے کے بعد کھالیں۔

مولی کھانی ہو تو دہی نہ کھائیں۔

اگر انڈا کھانا ہو تو فوراً دہی نہ کھائیں۔

تربوڑ، پانی کے جزو پر مشتمل پھل ہے۔ اسے کھیرے اور گڑی کے ساتھ کھانا پیٹ میں گرانی کا سبب بن سکتا ہے۔



غذائی ماہرین کے مطابق سویا غذا کو مختلف ذائقہ دینے کے علاوہ بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یورپی ممالک میں سوئے استعمال

سویا

صحت مند غذا

دودھ، سیریل، پنیر، دنا منتر کی گولیوں اور سیرپ کی شکل میں بھی عام ہے۔ تاہم ہمارے ہاں بعض دیگر اہم غذاؤں کی طرح سوئے کو بھی مناسب اہمیت نہیں دی جاتی۔

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سوئے میں چکنائی کی مقدار انتہائی کم ہے جس کی وجہ سے یہ جسم میں موجود خراب کو لیسترول کو کم رکھتا ہے۔ خاص طور پر اس میں موجود آکسوفلیونز (Isoflavones) نالی مادہ امراض قلب اور کینسر سے محفوظ رکھنے میں

نہایت مددگار ثابت ہوتا ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے ایسے افراد کو جن کے کو لیسترول کا لیول بلند رہتا ہے، سویا کی مصنوعات استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے۔

تحقیق کے مطابق سوئے میں موجود پروٹین کو لیسترول کی سطح کم کرتی ہے۔ اس لیے کہ اس میں قدرتی طور پر آکسوفلیونز پایا جاتا ہے تاہم کچھ ایسے سوئے بھی موجود ہیں جن میں پروٹین نہیں ہوتی جیسے کہ سویا ماس اس کو بھی سویا میں سے نکالا جاتا ہے لیکن اس کے اندر آکسوفلیونز نہیں ہوتے۔

ایک تجزیہ کے مطابق ایسے تمام لوگ جن کی

چین اور جاپان کی عمومی غذاؤں میں سویا مستقل بنیاد پر شامل ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ چین اور جاپان میں چھاتی کا سرطان (کینسر) دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت کم ہے۔

جاپان میں خواتین پر کی جانے والی ایک ریسرچ کے مطابق ایسی تمام خواتین جو سویا (حبیب کی

سارہ اسد

ایک تجزیہ کے مطابق ایسے تمام لوگ جن کی

ایک تجزیہ کے مطابق ایسے تمام لوگ جن کی

ایک تجزیہ کے مطابق ایسے تمام لوگ جن کی

ایک تجزیہ کے مطابق ایسے تمام لوگ جن کی

ایک تجزیہ کے مطابق ایسے تمام لوگ جن کی

ایک تجزیہ کے مطابق ایسے تمام لوگ جن کی

اکتوبر 2014ء

پروٹین کی دس گرام مقدار دن میں دو مرتبہ استعمال کروائی گئی۔ حیرت انگیز طور پر انہیں رات کو ٹھٹھے پیچے آنے اور دیگر تکالیف سے نجات مل گئی۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ کا کولیسٹرول پہلے سے بڑھ چکا ہے اور آپ اسے برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو سویا کی کچھ مقدار کھانے میں ضرور شامل رکھیں۔ کولیسٹرول کی مقدار



بڑھنے کی صورت میں آپ اگر ہڈیات نہیں لینا چاہتے تو ڈاکٹر کے مشورے سے چکیں گرام سویا پروٹین اپنی روزانہ کی خوراک کا حصہ بنائیں۔



بندش کا دور) سے قبل دن میں تقریباً تین مرتبہ سوئے استعمال کرنے کی عادی ہیں، چھاتی کے سرطان

سے محفوظ رہتی ہیں۔ یہ ریسرچ تیس ہزار خواتین پر کی گئی جو سرطان سے محفوظ تھیں۔ سنگاپور میں بھی یہی تحقیق کی گئی اور نتائج یکساں رہے۔

سن یا سن کی تکالیف سے نجات

ریسرچ سے یہ بات بھی

ثابت ہوئی ہے کہ سویا کا استعمال سن یا سن (حیض کی بندش کا دور) کی تکالیف میں آرام کا باعث ہوتا ہے۔ امریکہ میں ہونے والی ریسرچ کے مطابق ایسی تمام خواتین جنہیں سن یا سن میں تکالیف کا سامنا تھا سویا

ایک درخت، ایک سال میں

.... گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر کا سفر کرنے سے خراج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

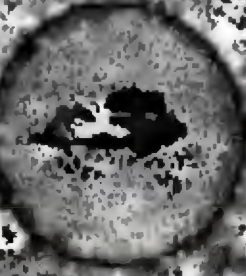
.... فیکٹریوں سے لگنے والی 60 پونڈ آلودگی کو قحط کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 10 اینٹر کڈیشنز کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

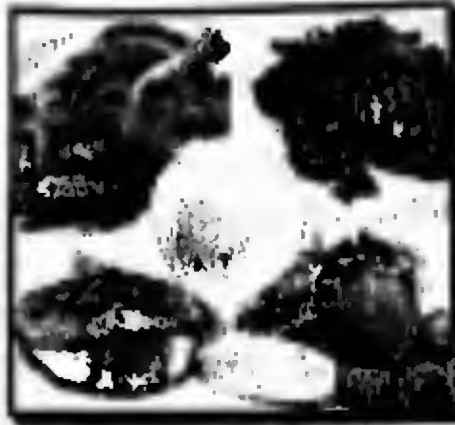
.... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔



دکتر حیات

نگار



لڑی اور لڑی سے ہر روزت کا دھڑکا ہوا سر
آپ کے زمانہ کی رونق میں اضافہ کریں

نمک ڈال کر تھوڑی سی دیر کے لیے پائیں اس کے بعد دہی نمائے ڈال کر دیر مزید چوبیسے پر رہنے دیں پھر سوکھی میتھی اور ہری مرچ ڈال کر پندرہ منٹ دم پر رکھ دیں۔ لیچے مرغ میتھی تیار ہے۔

مرغ مسلم (مواد آبادی)
اشیاد: مرغ مسلم ایک عدد، انڈے چار عدد، سرخ مرچ تین چائے کے چمچ (پسی ہوئی)، گرم مسالہ ایک چائے کا چمچ (پسا ہوا)، انڈر داندہ دو چائے کے چمچ (پسا ہوا)، اورک چار چائے کے چمچ (پسی ہوئی)، لہسن دو چائے کے چمچ (پسا ہوا)، لیوں کارس چار چائے کے چمچ، کالی مرچ ایک چائے کا چمچ (پسی ہوئی)، نمک ڈیڑھ چائے کا چمچ، ہری مرچ چار عدد (ہارک کٹی ہوئی)، نمائے چار عدد (ہارک کٹے ہوئے)، دہی ایک پاؤ، گرم مٹی سانس چار چائے کے چمچ، نمائے چار

لٹو پیپر پر رکھ دیں تاکہ فاضل جل جذب ہو جائے۔ اب یہ تیار ہیں اسے چاولوں کے ساتھ اور کیریوں کی میتھی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

موشی میتھی
اشیاد: مرغ ایک کلو، کوکنگ آئل ایک پاؤ، نمائے آدھا کلو، دہی ایک پاؤ، لہسن اورک چار چائے کے چمچ، کٹی مرچ تین چائے کے چمچ یا حسب ذائقہ، ہلدی دو چائے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، ہری مرچ چھ عدد (بڑی) سوکھی میتھی دو چائے کے چمچ، گرم مسالہ دو عدد بڑی الائچی، لونگ چار عدد، کالی مرچ چھ دانے، چھوٹی الائچی تین عدد، تیز پات ایک عدد۔

ترکیب: آئل گرم کر لیں اور اس میں گرم مسالہ اور مرغی ڈال کر بھونیں اب لہسن اورک پیسٹ ڈال دیں اس کے بعد کٹی مرچ، ہلدی اور

چکن اور کرلیے کباب اشیاد: کرلیے آدھا کلو، مرغی کا قلمہ آدھا کلو، انڈے ایک عدد، کالی مرچ ڈیڑھ چائے کا چمچ (پسی ہوئی)، نمک حسب ذائقہ، چوکر بریڈ دو سلاکسز، کوکنگ آئل تین کپ (گھٹنے کے لیے)۔

ترکیب: دھلے ہوئے کرلیے پھیل کر ہال لیں اور جب پانی خشک ہو جائے تو ہارک میں لیں۔ مرغی کے گوشت کو بھی ہال کر پانی خشک کر کے میں لیں (دونوں کو الگ الگ ہالنا) پھر پے ہوئے کرلیے اور گوشت میں انڈے، نمک، کالی مرچ، بریڈ کے سلاکسز ان سب کو چور میں ڈال کر مکس کر لیں، (اگر چور نہیں ہے تو پے کرلیے گوشت میں یہ سب چیزیں ڈال کر ہاتھ سے مکس کر لیں) اب ہاتھ سے کباب بنا کر تیل گرم کر کے تل لیں۔ کبابوں کو تل کر

چار چائے کے بیج، گھی ایک کلو۔

ترکیب: : مرچ، گرم مسالہ اور دانہ، اورک، لہسن، ہری مرچ، لہسن، نمک ایک بیج، گھی کالی مرچ آدھا بیج، لیموں کا رس ان سارے میں سے کو اچھی طرح مکس کر کے مرچ کے پیسٹ میں چاروں طرف اندر لگا دیں پھر اس میں ابلے ہوئے انڈے برابر برابر رکھ دیں اور مرچ کا پیسٹ سوتی دھلگے سے سی دیں۔ اب مرچ کے اوپر آدھا بیج کالی مرچ کو ایک بیج لیموں کے رس میں ملا کر اچھی طرح لگائیں۔ اب مرچ کو ایک پیلے میں ڈھک کر چھ گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ ایک گہری کڑائی میں اس میں ایک کلو گھی کو تیز آگ پر گرم کریں پھر آگ دور مہانی کر کے اس میں سالم مرچ پشت کی جانب سے پانچ منٹ تک پکائیں اس کے بعد مرچ کو پلٹ دیں پھر پانچ منٹ مزید پکائیں اس کے بعد مرچ کو ڈش میں نکال لیجیے۔ توڑا شہڈا ہونے پر اس کے چار پیس کر لیں۔ اب دہی کو اچھی طرح پیسٹ کر اس میں گرین چلی ساس اور کھجور ملا کر اس کی چٹنی سی بنالیں اور اسی چٹنی کے ساتھ مرچ خوش فرمائیں۔

چکن پوٹیشو سینٹوچور

اشیاء: گوشت ایک پاؤ (مرغی)

انیر ہڈی، آلو ایک کپ، مٹر آدھا کپ، کالی مرچ ایک کھانے کا بیج، نمک حسب ذائقہ، انڈے چار عدد، گھی حسب ضرورت۔

پٹنی کے لیے: ہر ادھنیا، نمک اور دہی کو پیسٹ کر نمک اور پسا ہوا ہرا ادھنیا ملا لیں۔

ترکیب: : مرغی کو اہالی لیں اور ہارک ریٹھ کر لیں۔ اب اس میں نمک اور دہی ہوئی کالی مرچ ملا لیں۔ آلو اور مٹر اہالی لیں۔

آلوؤں کے چھلکے اتار کر مٹروں کے ساتھ پیس لیں توڑا ساس نمک بھی ملا لیں۔ یہ ہلکے ہرے رنگ کا پیسٹ بن جائے۔ اب اس پیسٹ کو ڈبل روٹی کے سلائسز پر کٹروں تک لگائیں۔ اب اس پر کالی مرچ ملا مرغی کا تار تار کیا ہوا گوشت اچھی طرح پھیلا دیں اور اوپر آلو لگا سلائسز رکھ کر کٹروں سے دبائیں۔ یہاں تک کہ یہ اچھی طرح جڑ جائے۔ انڈوں کو پیسٹ کر نمک اور سرخ مرچ ملا لیں۔ اب سینڈوچز کو انڈے میں ڈبو کر دونوں طرف انڈا لگالیں اور توتے پر گھی گرم کر کے اس میں تھیں۔ گولڈن براؤن ہونے پر اتار لیں۔ دھنیے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کشمیری مرغ کوفتہ

اشیاء: چکن قلمہ آدھا کلو، پیاز (سلائس کاٹ لیں) دو عدد، ہری مرچ چار عدد، اورک، لہسن پیسٹ دو بیج، دہی ایک کپ، زیرہ دو چائے کے بیج، دھنیا پاؤڈر دو چائے کے بیج، گرم مسالہ پاؤڈر دو چائے کے بیج، لال مرچ پاؤڈر ایک کھانے کا بیج، ہلدی آدھا چائے کا بیج، بادام کا پیسٹ تین کھانے کے بیج، پاؤڈر ملک دو کھانے کے بیج، گھی دو کھانے کے بیج، نمک حسب ذائقہ، چٹنی ایک چائے کا بیج، پانی آدھا کپ۔

ترکیب: : تمام مسالوں کو ایک پیلی میں ملا لیں۔ ایک الگ پیلے میں اورک، لہسن پیسٹ، دہی اور نمک چکن قلمے میں مکس کر لیں اور کوفتے بنا لیں۔ ایک پین میں گھی گرم کریں اور پیاز کو ہلکا براؤن کریں اور اس میں بچا ہوا باقی مسالہ شامل کریں اور بھونیں۔ اب دہی، ملک پاؤڈر، بادام کا پیسٹ، چٹنی، نمک اور پانی شامل کریں اور دھیمی آگ پر گڑھا ہونے تک پکائیں۔ اب اس میں کوفتے شامل کر کے ڈھانک کر دس منٹ تک پکائیں۔ ہرے دھنیے سے گڈنش کر کے تین یا چپاتی کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔





مضبوط، صاف ستھرے، خوبصورت اور صحت مند ناخن نہ صرف

شخصیت کی خوبصورتی کو ظاہر کرتے ہیں بلکہ صحت مندی کی بھی علامت ہوتے ہیں۔ اکثر خواتین ناخنوں کی صحت و حفاظت پر اتنا دھیان نہیں دیتیں۔ گھریلو خواتین کے ساتھ ساتھ ملازمت کرنے والی خواتین بھی وقت کی کمی کا رونا روتی ہوئی نظر آتی ہیں۔ لیکن خوبصورت اور نفیس ناخن محض ایک خواب نہیں ہیں۔ ویسے بھی ناخنوں کی خوبصورتی کے لیے ان کا لہا ہونا ضروری

نہیں ہے اور نہ ہی اس کے لیے ایک طویل اور نسبتاً مہنگے عمل سے گزرنا ضروری ہے ہاں ناخنوں کا صاف ستھرا اور صحت مند ہونا ضروری ہے۔

ناخنوں کی حفاظت روزانہ کیسے کریں...؟

1.... جس طرح آپ رات کو میک اپ صاف کیے بغیر یاد آتوں کو برش کیے بغیر نہیں سوتے، بالکل اسی طرح اس بات کو بھی معمول بنائیں کہ ناخنوں کو

1.... ہفتے میں ایک مرتبہ اپنے ہاتھوں کو گرم پانی سے دھوئیں۔

2.... اپنے ناخنوں کو فائل کی مدد سے گولا کی میں شپ دیں، لیکن خیال رہے کہ بہت زیادہ فوکیلی شپ نہ صرف آپ کے لیے بلکہ دوسروں کے لیے بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

3.... اپنے ناخنوں کو خوبصورت اور دلکش لگ دینے کے لیے شفاف (Transparent) نیل پالش

4.... ہاتھوں کو ہمیشہ کسی معیاری صابن یا اینٹی واش سے دھوئیں۔

5.... ہاتھوں پر موسیچر اترنگ ضرور کریں تاکہ ان کی نمی برقرار رہے۔

6.... اگر ممکن ہو تو رات کو اپنے ناخنوں پر ویزلین یا پیٹرو لیم جیلی ضرور لگائیں۔ اس سے ناخنوں کی نمی برقرار رہے گی اور ناخن مضبوط ہو جائیں گے۔

طوبی دانش

خوبصورتی اور صحت مند ناخن

اکتوبر 2014ء

کچھ باتوں کا خیال رکھیں!

①.... اپنے ناخنوں پر سے کیو نیکلز مت ہٹائیں
کیونکہ اس طرح انفیکشن والے جراثیم کو حملہ آور
ہونے کا موقع مل جائے گا۔

②.... نیل پالش ریموور کو ہفتے میں ایک سے زیادہ
مرتبہ استعمال نہ کریں۔

③.... ایسے نیل پالش ریموور استعمال کرنے سے
گریز کریں جن میں اسیٹون (Acetone) استعمال
کیا گیا ہو۔

④.... اگر آپ دانتوں سے ناخن کترنے کی عادت
میں مبتلا ہیں تو فوراً سے پیشتر اس عادت سے چھٹکارا
حاصل کریں۔ کیونکہ اس عادت سے ناخنوں اور
کیو نیکلز کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔

پر بھی پڑتا ہے۔ لہذا بیروں اور ناخنوں میں خون کی
روانی کو بہتر بنانے کے لیے پاؤں کا مساج ضرور کریں،
تاکہ پیر اور ناخن تھکاوٹ محسوس نہ کریں۔

⑤.... ہمیشہ معیاری اور اپنے پاؤں کے سائز کے
جوتے پہنیں۔ بہت زیادہ تنگ، چھوٹے یا بڑے جوتے
پاؤں کو تکلیف پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔

⑥.... اگر آپ موزے پہننے کے عادی ہیں تو اس
بات کو یقینی بنائیں کہ موزوں کا میٹرل اچھا ہو اور وہ
بہت زیادہ ٹائٹ نہ ہوں تاکہ بیروں میں خون کی
روانی متاثر نہ ہو۔

استعمال کی جاسکتی ہے۔

ناخنوں کو نرمی کی
ضرورت ہوتی ہے

⑦.... خشک موسم کی وجہ سے جلد میں نمی ختم
ہو جاتی ہے، جلد کو خشکی کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور مناسب
دیکھ بھال اور نمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہیں ناخنوں کو
بھی مناسب نمی درکار ہوتی ہے۔ اسی لیے خشک
موسم میں ہاتھوں کی حفاظت کے ساتھ ساتھ ناخنوں
کی بیروں پر بھی اگر تھوڑی مقدار میں زیتون کا تیل لگا
لیا جائے تو ناخنوں میں چمک آ جاتی ہے۔

⑧.... اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کا کسی اچھی کریم یا
موشن کریم سے مساج ضرور کریں۔

پاؤں کے ناخن بھی

توجہ مانگتے ہیں

کہا جاتا ہے کہ اگر کسی کی خوبصورتی اور صحت کو
جانچنا ہو تو ہاتھوں اور بیروں سے اس کا بخوبی اندازہ
لگایا جاسکتا ہے۔ ہاتھوں کے ساتھ ساتھ پاؤں کے
ناخن بھی حفاظت اور توجہ مانگتے ہیں۔

اگر آپ کے پیر اور ناخن خوبصورت اور صحت
مند ہوں گے تو آپ ہر قسم کے جوتے پامانی بغیر کسی
جھجک کے پہن سکتے ہیں۔ اس کے لیے کرنا آپ نے
یہ ہے کہ:

⑨.... پاؤں کے ناخنوں کو مہینے میں دو مرتبہ ضرور
تراشیں، کیونکہ پاؤں کے بڑے ہوئے ناخن کبھی بھی
اچھا لگ نہیں دیتے۔

⑩.... ہمارے جسم کا سہارا برداشت کرنے اور
ہمیں چلنے پھرنے کے قابل بنانے میں پاؤں کو بہت
شعبث کرنی پڑتی ہے۔ اس کا کچھ بوجھ ہمارے ناخنوں



Raashda Iffat Memorial
Campaign for Health & Hygiene

بچے بے سبب نہیں روتے

اپنے بچے کا رونا سن کر والدین کا پریشان ہونا ایک فطری عمل ہے۔ جب آپ کا بچہ روتا ہے تو آپ اس کی ہر ضرورت پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ رونے سے روکنے کے لئے کئی نوکے بھی استعمال کئے جاتے ہیں، کبھی ان کی ٹکڑا ہری جاتی ہے اور کبھی انہیں پسایا جاتا ہے۔ ذیل میں دی گئی معلومات آپ کو یہ سمجھنے میں مدد دیں گی کہ آپ کا بچہ کیوں روتا ہے۔

خوں خاں می سے مطلب نکالنا پڑتا ہے اور جب تک صحیح تشخیص نہ ہو جائے تب تک مناسب علاج نہیں ہو سکتا۔ مرض کا ٹھیک ٹھیک تشخیص کر لیا جائے تو پھر اس کے حل کا بھی کوئی راستہ نکل آتا ہے۔ بچہ اپنی تکلیف کو اپنے رویے سے بہت بعد میں ظاہر کرتا ہے، پہلے وہ چیخ چیخ کر اس کا اعلان کرتا ہے اور اس کی یہ سمجھ فوری توجہ چاہتی ہے۔ مرض کی تشخیص جتنی جلدی ہو جائے اتنی ہی جلدی علاج ہو سکے گا۔

بچہ بے سبب

نہیں روتا

بچے کے رونے کو اور اس کی چیخوں کی معنویت کو نظر انداز نہ کریں۔ بچے کو کرنے پڑے

ایک بیمار بچے کی وجہ سے پورا گھر بے آرام ہو جاتا ہے۔ شیر خواری کے زمانہ میں بچہ کامل طور پر بڑوں کا محتاج ہوتا ہے۔ اس نازک دور میں اس کا جتنا خیال رکھیں گے اتنا ہی دوا چھی طرح پر دان چڑھے گا اور اس کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں پر خوشگوار اثر پڑے گا۔ ہر وقت رونے والا بچہ صحت گنوا بیٹھتا ہے اس کے مزاج میں چڑچڑاہٹ آ جاتا ہے۔ مزید اقارب ایسے بچے سے تنگ رہتے ہیں اور زیادہ روتے ہوئے بچے اپنے رشتہ داروں کی توجہ بھی حاصل نہیں کر پاتے۔

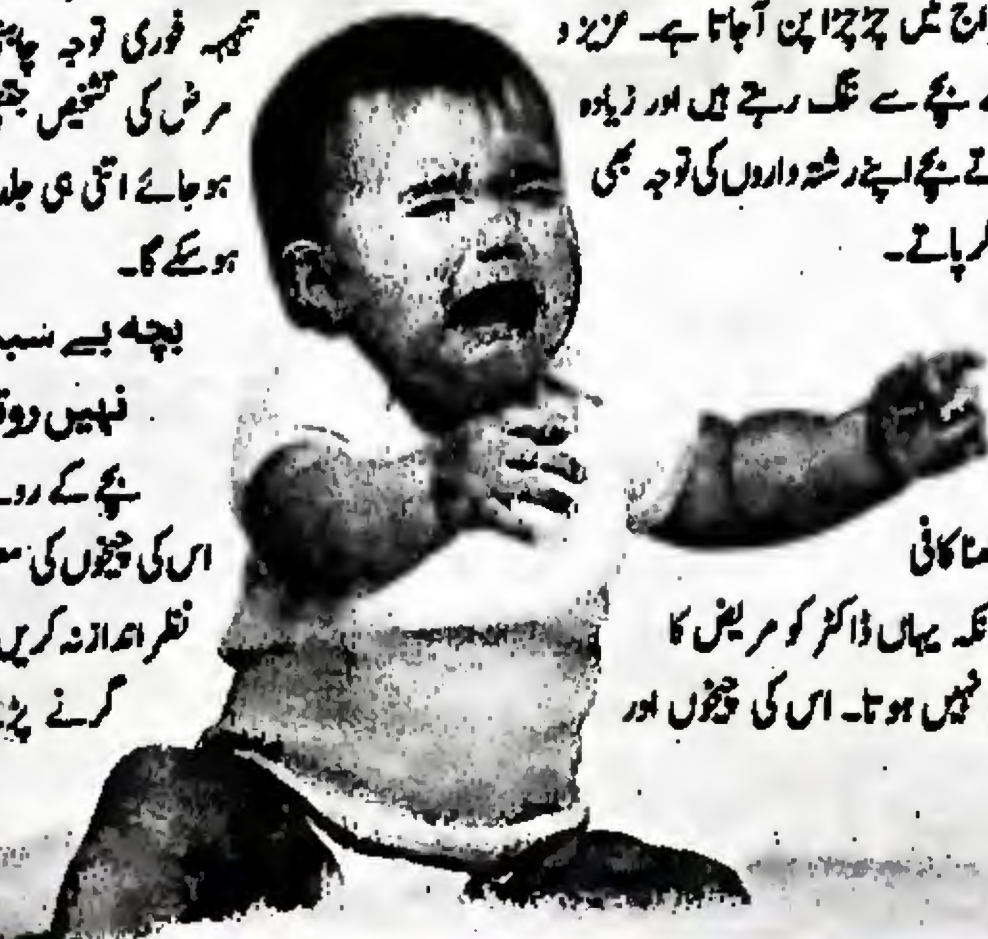
نئے

بچوں کے

مسائل کو

صحیح طور پر سمجھنا کافی

مشکل ہے کیونکہ یہاں ڈاکٹر کو مریض کا تعاون حاصل نہیں ہوتا۔ اس کی چیخوں اور



بچے آخر کیوں روتے ہیں؟

اگر میں شیر خورد بچے کے رونے سے واقف ہو تو وہ خود اندازہ لگا سکتی ہے کہ بچے کیوں روتا ہے۔ جب آپ بچے پریشان ہو تو دو ٹوٹلی آواز اور دھکوں کے ساتھ بھی رو سکتا ہے، زیادہ تر بچوں کے لئے رونے کا وقت بعد دوپہر یا شام کا پہلا پہر ہوتا ہے۔ بے چینی کے رونے اور بھوک کے رونے میں فرق ہوتا ہے۔ اس طرح کے رونے میں آواز آہستہ آہستہ بلند ہوتی ہے۔ نو مود صحت مند بچے بھی روزانہ ایک سے تین گھنٹے تک رو سکتے ہیں۔ نئے والدین ہونے کے ناطے آپ کو یہ فکر لاحق ہو سکتی ہے کہ آپ کا بچہ رو کر آپ کو کیا بتا چاہتا ہے۔ کیا وہ بھوکا ہے، اسے ٹھنڈ لگ رہی ہے، وہ گرمی سے پریشان ہے، گھبراہٹا ہوا ہے یا مگر آپ کی گود میں آنا چاہتا ہے؟

ذیل میں بچوں کے رونے کے عام اسباب اور انھیں بہلانے کا طریقہ بتایا جا رہا ہے۔ خوب یاد رکھیے کہ جب آپ بچوں کے رونے کے انداز کو سمجھ لیں گی تو آپ ان کی ضروریات بہ آسانی پوری کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کا بچہ چار نہیں تو تو عموماً چند ہی طریقے ہیں جو بچے کو چپ کر سکتے ہیں۔ یا تو آپ کا بچہ بھوکا ہے، لہذا اس کی غذا کا بد وقت کریں۔ یا مگر بچہ چاہتا ہے کہ اسے گود میں لیا جائے۔ یہ بچے کو چپ کرنے کا آزمودہ طریقہ ہے، بعض نوزائیدہ بچے شروع شروع میں چھوٹی سی جگہ سے آتے ہیں اس لئے کھلے ماحول یا جھولے سے ڈر سکتے ہیں، گیارہ دانہ بھی بچے کی بے چینی میں اضافہ کرتا ہے، بعض اوقات بچہ تھکا ہوتا ہے اور اگر وہ سو نہ سکے تو پریشان ہو جاتا ہے۔

پہٹ لگ جانے تو اس کی چیخ کا مطلب سمجھ میں آ جاتا ہے لیکن چیخ کا بھی ایک مطلب نہیں ہوتا۔ ہر چیخ کا الگ الگ مفہوم ہو سکتا ہے۔ مغرب میں بچوں کی چیخوں اور ان کے مطالب پر تحقیق اور بحث بھی ہو رہی ہے۔

ابتدائی تین مہینے

ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ پہلے تین مہینے میں بچے کی ترقیاتی نمونے پر عمل کرتا ہے۔ تمام بچے اپنی زندگی کے پہلے تین مہینوں میں زیادہ روتے ہیں اور بعد میں رونے کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے۔ اس دور کچھ بچے دو سروسوں سے زیادہ روتے ہیں۔ عموماً بچے زیادہ تر بعد دوپہر یا شام کے شروع میں روتے ہیں۔ پہلے دو یا تین مہینے میں بچے کا روزانہ زیادہ ہوتا جاتا ہے۔

چھ سے آٹھ مہینے میں یہ بلندی تک جا پہنچتا ہے اور پھر بارہ مہینے تک آہستگی سے کم ہو جاتا ہے۔ کچھ دوسری ریسرچ رونے میں بلندی کا وقت مختلف بتاتی ہے لیکن اس بات پر سب متفق ہیں کہ رونے کا زیادہ عرصہ تین مہینے کی عمر تک ہوتا ہے یہ کہنا مشکل ہے کہ پہلے تین مہینے میں ہی بچے کیوں روتا ہے، وہ بغیر کسی طبی اطلاع کے روزانہ شروع کرتا ہے اور بند کرتا ہے۔ اور پھر آپکے پیاد یا دودھ پلانے کا بھی کوئی اثر نہیں ملتا۔

رونے کے مختلف انداز

کا مختلف مطلب؟

سائنس دان اس بات پر متفق ہیں کہ بچے کا رونے میں ایک ایک پیغام ہوتا ہے، بچے رونے کے مختلف طریقے استعمال کرتا ہے۔ یہاں بچوں کے رونے کے متعلق عمومی معلومات دی جا رہی ہیں۔

نہیں ہو رہی۔

مجھے ٹھنڈ یا گرمی

کی ضرورت ہے

بچے کا پیٹ چھو کر دیکھئے کہ بچے کا پیٹ کہیں بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈا تو نہیں ہے۔ بچے کا پاؤں یا ہاتھ چھو کر مت دیکھئے کہ بچے کا پاؤں ہاتھ عموماً ٹھنڈا ہوتا ہے۔ اگر وہ بہت زیادہ گرم ہے تو اس کے اوپر سے کپڑا اکھیل ہٹا دیجئے اور اگر بچہ ٹھنڈا ہے تو اس کے اوپر ایک کپڑا اکھیل ڈال دیجئے۔ اگر بچے کے کمرے میں اے سی ہو تو اس کو 26 ڈگری کے درجہ حرارت کے قریب رکھیے۔

بچے کے جسم کا

معائنہ کرتے رہیں

کبھی کبھی بچے کو مکمل طور پر دیکھ کر اس کے جسم کا معائنہ بھی کریں اور دیکھیں کہ اس کے بدن پر کبھی سرخی Rash یا الرجی تو نہیں ہے، خاص کر نیکین ریش Napkin Resh کی طرف خصوصی توجہ دیں۔ اس کے بدن کو نیم گرم پانی سے صاف کریں اور پانچ دس منٹ بغیر لباس رکھیں، اُسے راحت ملے گی اور وہ سہولت ہو جائے گا۔ بچے کے اعضاء مخصوصہ کا معائنہ کریں، پھر ناک اور گلے کو دیکھیں، منہ کے اندر اگر سفید جھانگیں ہوں تو یہ فنگل انفکشن ہے، کاٹن کو نیم گرم پانی میں بھگو کر اسے صاف کریں اور پھر ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ بچے کے دذلوں کانوں کا غور سے معائنہ کریں اگر پیپ نظر آئے تو کان کو دھیرے سے خشک کریں اور فوری ڈاکٹر سے رابطہ قائم کریں۔

مجھے گود چاہیئے

کبھی کبھی آپ کا بچہ آپ کی گود میں آنا چاہتا ہے۔

ماں کے لمس میں بے پناہ طاقت پنہاں ہے۔ جب بچے پریشان ہوتے ہیں تو چھونے سے وہ آرام محسوس کرتے ہیں۔ بچے کو چھونے سے اس کا وہاں کم ہوتا ہے۔ اسے محسوس ہوتا ہے کہ وہ محفوظ ہے اور جب وہ محفوظ محسوس کرتا ہے تو پر سکون ہو جاتا ہے۔ اپنے بچے کو گود لیں جس سے اس کا رونا کم ہو گا۔ بچے کو کپڑے میں لپیٹ کر گود لیجئے تو مولود بچے وہی آرام اور وہی تحفظ چاہتے ہیں جو اسے انہیں ماں کے پیٹ میں مل رہا تھا چنانچہ آپ اسے اچھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر گود میں رکھیے۔ نو زائیدہ کو حتی الامکان اپنے ساتھ رکھیں۔

مجھے بہلائیئے

نو مولود بچے کے لیے ایک جگہ پڑے رہنا کبھی کبھی کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ درحقیقت وہ رو کر آپ کو یہ بتا رہا ہوتا ہے کہ ”اب بہت ہو گیا“ اب مجھے کہیں اور لے چلو۔ آپ اگر اسے کسی پر سکون اور خاموش جگہ پر لے جائیں گی تو آپ دیکھیں گی کہ وہ تھوڑی دیر کے لیے گود میں لے کر خپلا دیں تو بعد وہ بہت جلد سو جائے گا۔

مجھے جھولا جھولنا ہے

زیادہ تر بچے جھولوں سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کو ہاتھ میں لے کر جھولائیں یا اسے اپنے ساتھ روکنگ چیئر پر بٹھائیں۔ جھولے یا روکنگ چیئر پر بیٹھ کر آپ کے بچے کو آرام کا احساس ہو سکتا ہے۔ کچھ بچے سفر کے دوران گاڑیوں پر بہت آرام سے سو جاتے ہیں۔

میں بیمار ہوں

عام بچوں سے تین گنا زیادہ رونا اور لگا کر رونا بعض مواقع میں آہستہ رونا اور لگا کر رونا یہ ظاہر کرتا



ہے کہ بچے کو کوئی شدید بیماری ہے۔ اس طرح کا رونا عام بچوں کے رونے سے مختلف ہوتا ہے۔

جو بچہ بیمار ہوتا ہے اس کے رونے کا انداز اکثر و بیشتر بدل جاتا ہے۔ یہ زیادہ اصرار کرنے والا یا بلند آواز میں ہوتا ہے۔ خصوصی درد کی وجہ سے رونے والی جو آواز دیتی ہے اس میں تیزی، سختی، غیر سر ملا پن، چھوٹا وقفہ ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو ہوشیار ہو جائیے اور جلد از جلد ڈاکٹر کو بلائیے۔

ماں کے لئے یہ جاننا لازمی ہے کہ رونے کے علاوہ بچے میں اور کیا علامتیں ہیں مثلاً بند ناک کی وجہ سے بچے کو دودھ پینے میں دشواری محسوس ہوتی ہو۔ اٹنی آنے کا مطلب یہ ہے کہ شیر خوار بچے کے نظام ہاضمہ میں کوئی خرابی ہے۔ بچہ اپنے آپ کو مردھ رہا ہے اور بے قرار ہے تو اسے قبض کی شکایت ہو سکتی ہے۔ اگر وہ ہاتھ پاؤں مار رہا ہے اور بے آرام ہے تو اسے کسی وجہ سے حساسیت (الرجی) ہو سکتی ہے۔ اگر روتے وقت بچے کو سانس لینے میں وقت ہو رہی ہے یا وہ ڈائریکٹ طور پر گھبرا گیا ہے، اسے تے آتی ہے یا پھر اسے قبض ہو گیا ہے تو فوراً اسے ڈاکٹر کو دکھائیے۔

مالش کیجیے

بچوں کو مالش سے بھی بہت راحت ملتی ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کی مالش کریں تو اسے آرام کا احساس ہو سکتا ہے اور آپ کو بھی یہ سوچ کر خوشی ہوگی کہ آپ اپنے بچے کو راحت پہنچا رہی ہیں۔

بچے کو کچھ چوسنے کو دیجیئے

کچھ نو مولود بچوں میں چوسنے کی عادت پائی جاتی ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کے منہ میں اپنی صاف انگلی ڈالیں تو آپ کا بچہ اسے چوس کر لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ انگلی یا نیپل انگوٹھا چوسنے سے آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن بھی ٹھیک ہو سکتی ہے اور اسے آرام بھی مل سکتا ہے۔

مجھے درد ہو رہا ہے

بہت سارے نو مولود بچے لگاتار روتے رہتے ہیں۔ ایسے کئی بچے درحقیقت مردھ (Colic) اطفال (Infantile Colic) کے شکار ہوتے ہیں، نارمل بچے کا حد سے زیادہ رونا اکثر اوقات شام ہونے سے پہلے ہی شروع ہوتا ہے۔ عموماً پیٹ پر دھیرے دھیرے ہلکی ہلکی مالش کرنے سے بچہ آرام

جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی ربانی قابو نمیں کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جا رہی ہے۔

محمد علی سید



میں آپ کے جسم میں موجود کھسب ہا کھسب حسیوں کی اس رفتار کا تعین کرتا ہوں جس رفتار سے وہ غذا سے حاصل ہونے والے ایندھن کو توانائی میں تبدیل کرتے ہیں۔ میرے احکامات کے مطابق وہ اس توانائی کو بھدکتے شعلوں میں بھی تبدیل کر سکتے ہیں اور اسے اسٹور بھی کر سکتے ہیں۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

جو زندگی کے ہر لمحے میں آپ کو کم از کم لاکھوں ممکنہ خطرات سے بچاتا رہتا ہے لیکن انسان قدرت کے ان اصول احکامات کو کبھی محسوس تک نہیں کرتا، شکر ادا کرتا تو بعد کی بات ہے اور اگر کوئی انسان اپنی ہر سانس کے ساتھ ان کا شکر ادا بھی کرتا رہے تو یقیناً اس کی سانسیں بہت جلد ختم ہو جائیں گی لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ شکر ہی ادا نہ کیا جائے۔ یہ احسان فراموشی کی ایک بدترین مثال ہوگی۔ اپنی سی کوشش تو آدمی کو کرنا ہی چاہیے!

یہ سارے ”کارتائے“ انجام دینا میرے لیے دیا وہ مشکل نہیں۔ میں جب چاہوں انسان کی زندگی اجیرن کر سکتا ہوں لیکن آپ بے حد خوش قسمت ہیں کہ میں کوئی کام اپنے بنانے والے کی مرضی کے خلاف نہیں کرتا۔ میرا ہر عمل ”ادھر“ سے ملنے والے احکامات کے تابع ہے۔

قدرت نے آپ کے پورے جسم میں ”چیک اینڈ بیلنس“ کا ایک ایسا پراسرار نظام قائم کر رکھا ہے

شکر کی بات تو بر سبیل تذکرہ لکھ آئی۔ میں آپ کو اپنی کہانی سنارہا تھا۔ آئیے اب میں آپ کو بتاؤں کہ میں اپنا سارا کام کس طرح سرانجام دیتا ہوں۔

آپ کے جسم کے دوسرے حصوں کی طرح میرے نغصے سے وجود میں بھی ایک ہارمونائزنگ ہیکل پلانٹ موجود ہے۔ یہ کیمیکل پلانٹ آپ کے دوران خون کے ذریعے اپنا مطلوبہ خام مال حاصل کر کے اسے ہارمونز میں تبدیل کرتا ہے۔ ان میں سے دو ہارمونز کا دو تہائی حصہ، آیوڈین پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان ہارمون کی تیاری کے لیے مجھے روزانہ ایک گرام کے پانچ ہزاروں حصے کے برابر آیوڈین کی ضرورت پڑتی ہے۔ (ایک اونس میں اٹھائیس گرام ہوتے ہیں) آیوڈین کی یہ معمولی سی مقدار انسان کے بچنے کو خوبصورت بھی بنا سکتی ہیں اور کریہہ المنظر بھی۔ اس ذرا سی آیوڈین کی کمی بیشی بوڑھے آدمی کو صحت مند، پر جوش اور با اعتماد بھی بنانے کی صلاحیت رکھتی ہے اور سست پہاڑ اور غلطی بھی۔

یہ آیوڈین میں آپ کے نظام سے "ایپورٹ" کرتا ہوں جو دوران خون کے ذریعے مجھے آئیوڈائیڈ (Iodide) کی خام شکل میں حاصل ہوتی ہے۔ میرے اینزائم (جو ہر خلیے میں چھ سو کی تعداد میں ہوتے ہیں) اس آئیوڈائیڈ کو ایک پریچ کیمیکل عمل سے گزار کر آیوڈین میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اس کے بعد یہ کیمیاوان (اینزائمز) اس آیوڈین کو مجھ میں موجود ٹائرو سین نامی لائٹو ایسڈ سے مخلوط کرتے ہیں۔ آیوڈین اور لائٹو ایسڈ کے اس اختلاط کے بعد ہی میں اس قابل ہوتا ہوں کہ اپنے دو بے حد اہم

ہارمونز تیار کر سکوں۔

جب میں اس مرکب سے ہارمون تیار کر لیتا ہوں تو میرے اینزائمز ہارمونز کے مالیکیوز (ٹائیڈو ذرات) کو آپ کے خون میں موجود پروٹین میں شامل کر دیتے ہیں تاکہ یہ جادوئی ذرات چمپکنے کی سی مدت میں دوران خون کے ساتھ سفر کرتے ہوئے جسم کی ہیکٹر ہزار میل لمبی رگوں، شریانوں اور خون کی ایک ایک نالی سے گزر کر جسم کے کھرب ہاکھرب خلیوں تک پہنچ جائیں۔

ان ہارمونز کی طاقت و اہمیت حیران کر دینے والی ہے۔ اس کا اندازہ آپ اس طرح لگا سکتے ہیں کہ مینڈک کا پھلی جیسا بچہ ان کے بغیر مکمل مینڈک نہیں بن سکتا۔ ہارمونز کی اس بے پناہ طاقت کو اگر کنٹرول نہ کیا جائے تو یہ چند ہی دنوں میں بڑی تباہی پھیلا سکتے ہیں۔ اسی لیے چیک اینڈ بلیس کا حیران کن، پر اسرار نظام ہر لمحے فعال رہتا ہے اور اس بے پناہ طاقت کو حد اعتدال میں رکھتا ہے۔ اضافی توانائی صرف اسی وقت پیدا ہوتی ہے جب اس کی ضرورت ہو۔ مثلاً جب آپ اس دنیا میں آنے والے تھے اس وقت میرے ہارمونز آپ کی امی کو آپ کے دنیا میں آنے کے زمانے میں اضافی توانائی فراہم کرتے تھے۔ آپ کی امی کو یاد ہو گا کہ اس زمانے میں انہیں زیادہ بھوک لگا کرتی تھی!

اگر آپ سو رہے ہوں تو آپ کی توانائی کی ضروریات محدود ہوتی ہیں۔ صوفے پر آرام سے بیٹھے ہوں تو توانائی کی ضروریات بڑھ جاتی ہے۔ کھڑے ہوئے آدمی کو بیٹھے ہوئے کی نسبت اور چلنے والے کو

کر دیتا ہے۔ یہ ہارمون سیدھا مجھ تک آتا ہے۔ اس میں میرے لیے یہ واضح حکم موجود ہوتا ہے کہ میں فوراً اضافی توانائی کی فراہمی کے انتظامات کروں کیونکہ جسم کے ہلاک ہونے کو یہ توانائی درکار ہے۔

اس حکم کے موصول ہوتے ہی میں خون میں ایک مخصوص ہارمون شامل کرنے لگتا ہوں۔ یہ ہارمون تقریباً روشنی کی سی رفتار سے جسم کے تمام خلیوں تک پہنچ جاتا ہے اور یہ کمر بھاگتا ہے فوراً ہی اپنے لاکھوں کمر بھانٹنے میں توانائی گھروں (Mitochondria) کو اکٹرا کر دیتے ہیں۔ اضافی توانائی جو مثلاً آپ کو دانت سے اخروٹ توڑنے کے لیے درکار تھی فوری طور پر فراہم کر دی جاتی ہے۔

آپ کو اس بات کا علم بھی نہیں ہوتا کہ اخروٹ توڑنے کے لیے یہ توانائی کیونتی کیشن کے کتنے پیچیدہ نظام اور توانائی گھروں کے کتنے بڑے نیٹ ورک کے ذریعے کس قدر تیز رفتاری سے آپ کو فراہم کی گئی ہے!

(حبابی ہے)



کھڑے ہوئے کے مقابلے میں زیادہ توانائی درکار ہوتی ہے۔ اسی طرح جب آپ دفتر کے پیچیدہ مسائل میں الجھے ہوئے ہوتے ہیں اس وقت بھی آپ کو اضافی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اضافی توانائی مقدار کے لحاظ سے بہت معمولی ہے اور یہ مقدار مونگ پھلی کے آدھے دانے کے ذریعے بھی پوری کی جاسکتی ہے۔

آپ کے دماغ میں موجود غدود میری کارکردگی کی مانیٹرنگ اور کنٹرول کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ پیچڑی گلیٹنڈ اور ہائی پو فیلپس کے بارے میں آپ پڑھ چکے ہیں) ہائی پو فیلپس کا انتہائی حساس اطلاعاتی نیٹ ورک جو جسم کے طول و عرض کے چھپے چھپے پر پھیلا ہوا ہے اسے یہ اطلاعات فراہم کرتا ہے کہ جسم کے ہلاک علاقے کو اس قدر توانائی کی فوری ضرورت ہے۔ ان اطلاعات کے موصول ہوتے ہی ہائی پو فیلپس اپنے پیچے موجود ماسٹر گلیٹنڈ یعنی پیچڑی گلیٹنڈ کو کیمیائی پیغام (ہارمون) جاری کرتا ہے۔ پیچڑی گلیٹنڈ فوراً ہی تھائیروٹروپن (Thyrotropin) نامی ہارمون خون میں شامل

کلونجی، کینسر اور لیوکیمیا کے علاج میں موثر



کلونجی کے جی کینسر، لیوکیمیا، ایچ آئی وی، ڈی ایبٹس، بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور نظام ہاضمہ کے امراض میں موثر ثابت ہوئے ہیں۔ فنو ریز ایس کی گئی تحقیق کے مطابق کلونجی کینسر اور لیوکیمیا میں بھی مفید ہے۔ ایٹنی کینسر کیو تھراپی کے معر اثرات و مضمرات کے ازالہ میں بھی قاعدہ مند ثابت ہوئی ہے۔ کلونجی کے استعمال سے مریضوں کی قوت مدافعت میں زبردست اضافہ دیکھا گیا۔

کیفیات مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبہ کے موضوع پر سائنسی ہیاادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو ہر جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبہ سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبہ کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ

روحانی ڈائجسٹ 177، D-11 ٹائم آباد۔ کراچی 74600



اکثر ذہن پر کئی کئی ہفتوں تک اثر رہتا۔ ذرا داسی
بات پر غصہ آجایا کرتا۔ مگر لوگوں پر اظہار کرنے کی
ہمت نہ تھی۔ لہذا اندر اندر گھٹن رہتا۔

تعلیمی میدان میں بھی کافی پیچھے رہ گیا تھا۔ گھر
میں ای کے علاوہ ہماری کسی کو کوئی فکر نہ تھی۔ کالج
بھی کبھی بکھار ہی جایا کرتا تھا۔ کلاس روم میں بھی
یکسوئی کا فائدہ نہ رہا کرتا۔ کالج میں ایک دوست ایسا تھا
جس سے اکثر اپنی باتیں شیئر کیا کرتا۔

ایک روز کالج کے لان میں سخت پریشانی کے عالم
میں بیٹھا تھا۔ میرا دوست بھی مجھے تلاش کرتا ہوا یہاں
آگیا۔ باتوں باتوں میں میری پریشانی کا سبب پوچھنے لگا۔
میں نے اسے اس لئے کی کوشش کی مگر وہ بغض رہا تو میں
نے اسے اپنی تمام کیفیات سے اسے آگاہ کیا۔

میری روداد سن کر وہ کچھ سوچنے لگ گیا۔ کچھ دیر
بعد وہ بولا ”یار تمہارا مسئلہ ذہنی بھی ہے، جسمانی بھی
ہے اور نفسیاتی بھی ہے۔ ہمارے ابو کے ایک دوست
ذہنی و نفسیاتی مسائل کا علاج کرتے ہیں۔ میں ابو سے
بات کرتا ہوں وہ ہماری ملاقات ڈاکٹر صاحب سے
کروادیں گے۔“

خود اعتمادی کی کمی کی وجہ سے میں ساری رات
سوچتا رہا کہ ڈاکٹر صاحب کا سامنا کس طرح کروں گا
اور اپنے مسائل کیسے انہیں بتاؤں گا۔ انہی سوچوں
میں پوری رات نیند نہیں آئی۔ صبح میرا دوست مجھے
لینے آیا تو بوجھل آنکھوں سے اٹھا اور ناچاہتے ہوئے
بھی تیار ہو کر دوست کے ساتھ چل پڑا۔

دوست کے ابو نے ہماری ملاقات ڈاکٹر صاحب
سے کروائی۔ میں نے اگلے ہوئے اپنے مسائل ڈاکٹر

ذہنی کی چو میں بہادری تو میں نے نام کو ہی
دیکھیں ورنہ کوئی دن ایسا نہ گزرا تھا کہ جب میں
روز جیا اور روز مرا کرتا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے اچھی
صحت سے نوازا ہے میری ذہنی کیفیت عجیب و غریب
رہتی تھی۔ دل میں محبت و مہربانی بھی تھا اور شدید
غصہ بھی.... اپنے آپ کو قسم کرنے کی دو تین مرتبہ
کوشش کر چکا تھا۔ جب غصے میں ہوتا تو کسی چیز کی تیز
نہیں رہتی۔ چھوٹوں کو مارتا اور بڑوں سے بد تمیزی
کرتا۔ کبھی کبھی بیٹھے بیٹھے ہنسنے اور قہقہے بھی لگانے
لگتا۔ کئی لوگ میری حالت پر افسوس کرتے تھے۔
دوسروں کے لیے میرے دل میں غلوں اور اہمیت کے
جذبات بھی موجزن رہتے تھے۔ میری یہ خواہش تھی
کہ میرے بہت سارے دوست ہوں۔ اپنے گئے پہنچے
دوستوں سے میں والہانہ محبت کرتا تھا لیکن ان پر شک
بھی کیا کرتا کہ یہ ضرور میرے بارے میں کوئی غلط بات
کر رہے ہوں گے۔ میرا مذاق اڑاتے ہوں گے۔

ابو امی آج سے بارہ سال پہلے نانا کے گھر آکر آباد
ہوئے تھے۔ نانا جان نے دوسری شادی کی ہوئی تھی
دوسری نانی میری امی سے ہر وقت جھگڑتی رہتی تھی۔
ابا بھی امی اور ہمارا کچھ زیادہ خیال نہیں رکھتے تھے۔

ہماری چھوٹی چھوٹی ضرورتوں کے لیے امی سخت
پریشان رہا کرتی اور جب ابو سے خرچہ مانگتی تو ابو
بیمارض ہو جایا کرتے۔ روز روز کی لڑائی جھگڑوں نے
ہم بہن بھائیوں خاص طور سے مجھے ذہنی مریض بنا دیا
تھا۔ لوگوں کا سامنا کرتے ہوئے مجھے بہت گھبراہٹ
ہوتی۔ میں خود کو دنیا کا حقیر ترین انسان سمجھتا۔
ہر شخص مجھے خود سے بہتر لگتا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کا

صاحب کو بتائے۔ ڈاکٹر صاحب نے میری بات بغور سنی اور کہنے لگے:

کیا ایسا ہو سکتا ہے....؟

اس کے لیے مجھے کیا کرنا ہو گا....؟

کامیاب! پر اعتماد اور پر سکون زندگی کے لیے جسم کا صحت مند ہونا بھی ضروری ہے۔ اچھی صحت خود اعتمادی پیدا کرنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔

لیکن میرے گھر کے قریب کوئی اچھا پارک نہیں ہے نہ مجھے کسی کھیل میں کوئی دلچسپی ہے۔ کوئی نہ کوئی ورزش ضرور کریں۔ اگر آپ کسی کھیل میں حصہ نہیں لے سکتے تو ورزش اپنے گھر میں کر سکتے ہیں۔ چھل قدمی ایک آسان ورزش ہے۔ سانس کی ورزش بھی بہت آسان اور مفید ہوتی ہے۔ ذہنی اور ارٹیکلز کے لیے مراقبہ کی مشقیں بھی بہت مفید ہیں۔ میں نے بھی اپنے کئی مریضوں کو مراقبہ کی مشقوں سے زندگی میں بہتری لاتے ہوئے دیکھا ہے۔

مراقبہ کے بارے میں میں تھوڑا بہت تو جانتا تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے بھی مراقبہ کے بارے میں تفصیل سے روشنی ڈالی۔

مجھے کامیاب زندگی کے راستے دکھائی نہیں دے رہے تھے۔ لیکن زیادہ آپشن بھی میرے پاس نہیں تھے لہذا ڈاکٹر صاحب سے مراقبہ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کیں اور چند مشقیں اچھی طرح ذہن نشین کیں۔ میں نے اسی رات سے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ شروع شروع میں تو مراقبہ کی مشقوں کے دوران بے سکوئی رہی۔

چند روز بعد یہ ہوا کہ آنکھیں بند کرتے ہی کانوں میں عجیب و غریب شور کی آوازیں آنے لگیں اور یہ آوازیں تیز ہوتی جاتی، گہرا کر میں مراقبہ ختم کر دیتا۔

یہاں آپ کے مسائل کی بڑی وجہ یہ ہے کہ آپ میں خود اعتمادی کا فقدان ہے۔ آپ میں یکسوئی کی بھی کمی ہے۔ آپ کو جان کر حیرت ہو گی کہ آپ میں وہ تمام صلاحیتیں موجود ہیں جو دوسرے کامیاب افراد میں ہیں۔ فرق صرف اتنا ہے کہ وہ ان صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہیں اور آپ کتری کے خوف سے کچھ نہیں کر پاتے۔ زندگی جدوجہد کے لیے حطا ہوئی ہے۔ بغیر محنت کسی کو کچھ نہیں ملتا۔ خوف کو ذہن سے نکال کر آپ بھی جدوجہد کی راہ پر گامزن ہو جائیں کامیابی کی منزل آپ کی بھی منتظر ہے۔

اچھا.... کیا مجھے بھی کامیابی مل سکتی ہے....؟

میں نے غیر یقینی لہجے میں پوچھا۔

جب تک آپ خود اپنی قدر نہیں کریں گے کوئی دوسرا بھی نہیں کرے گا۔ جب تک آپ اپنی صلاحیتوں کو استعمال نہیں کریں گے وہ رنگ آلود رہیں گی اور جب تک آپ میدان عمل میں نہیں آئیں گے کسی کو آپ کی قدر و قیمت نہیں معلوم ہو گی۔

کامیابی پانے کے لیے کتری کے اس خول کو توڑ ڈالے جو آپ نے خود اوپر چڑھا رکھا ہے۔ باہر کی روشن دنیا آپ کا خیر مقدم کرے گی۔

یاد رکھیے....! جو وقت آپ نے اپنی ناقدری میں ضائع کر دیا واپس نہیں آئے گا۔ زندگی کا ہر لمحہ قیمتی ہے۔ اپنی صلاحیتوں کو کام میں کار لا کر وہ مقام حاصل کر لیجیے جس کو آپ نے خود گنوا دیا ہے۔

ایک روز جمعہ کا دن تھا غسل کے بعد سفید کپڑے زیب تن کیے۔ نماز جمعہ ادا کی اور اللہ کے حضور اپنی زندگی کے مسائل کی بہتری کے لیے دعا کی۔ تمام دن مراقبہ کی افادیت کو ذہن میں لاتا رہا۔ رات مراقبہ کے لیے بیٹھ گیا اس روز مجھے کچھ نیکوئی اور طعنت کا احساس ہوا۔

بجائے والے بڑی تعداد میں ان کتابوں سے فیضیاب ہو رہے ہیں۔ مراقبہ سے مجھے کافی ذہنی سکون اور ارکاز توجہ میں بہتری محسوس ہوتی ہے۔ آگے ایک طویل سفر ہے لیکن ڈاکٹر صاحب نے مجھے یقین دلایا ہے کہ سفر اب سرباب صحیح سمت میں ہو رہا ہے۔



ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً بیرون ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت



حاصل ہے۔ وہ روحانی یگ رائٹرز کلب، قندیل خان، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، سائنس کارنر Q&A، روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی ایلیمنٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریس پر ایج کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

ایک روز مراقبہ میں بیٹھا تھا صبح صادق کا منظر نظروں کے سامنے آگیا۔ فضا میں پرندوں کی چھبھٹ سنائی دے رہی ہے۔ دیکھا کہ سورج کی ہلکی سرخی آسمان پر پھیلنے لگی ہے اور پھر یہ سرخی دھوپ میں تبدیل ہو گئی۔ صبح ہوا کی خشکی نے اب گرمی کا لہاوہ اوڑھنا شروع کر دیا۔

ایک روز مراقبہ کے دوران دیکھا کہ سخت جس اور گرمی ہے۔ درخت ساکت کھڑے ہیں ان پر سیرا کیے ہوئے پرندے بھی جس اور گرمی کی وجہ سے بے حال ہو رہے ہیں۔ کچھ دیر میں ہی آسمان پر ہاول پھانے لگے اور دیکھتے ہی دیکھتے تیز بارش ہونے لگی جب بارش ختم ہوئی تو پوری فضا وحل چکی تھی۔ گرمی کا زور ٹوٹ گیا تھا اور موسم خوشگوار ہو گیا تھا۔ پرندے اور خیتوں پر خوب چمک رہے تھے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ بہت بڑا پارک ہے اور پارک کے چاروں طرف رنگ برنگ پھول کھلے ہوئے ہیں ان پھول پر سینکڑوں تلیاں اڑتی اور رہی ہیں۔

مراقبہ کا آغاز ہی کیا تھا کہ خود کو ایک بہت بڑی بیری میں پایا۔ ہزاروں کی تعداد میں کتاب سلیقے اور پڑھنے سے الماریوں میں لگی ہوئی ہیں۔ علم کی پیاس



ایک سوال حصہ

سلسلہ عظیمیہ

کی

تعلیمات

دینا میں جتنے بھی وجود ہیں سب کی تخلیق اللہ تعالیٰ نے فرمائی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہر وجود کو جیسا کہ وہ ہے اسی طرح تخلیق فرمایا۔ مثال کے طور پر آپ کو کبوتر نظر آتا ہے آپ کو ہرن، بھیڑ، بکری، شیر نظر آتا ہے، ہر نوع کو اللہ تعالیٰ نے اسی طریقے سے تخلیق کیا ہے جیسا کہ وہ ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ چیزیں پہلے کچھ تھیں اور وقت کے بدلنے کے ساتھ ساتھ وہ کچھ اور ہو گئیں۔ جو جیسا ہے۔ ایسی صورت میں اس کی ضروریات کے لحاظ سے اسے تخلیق کیا ہے۔

بلی آج سے ایک ہزار سال پہلے بھی ایسی ہی تھی جیسی آج ہے۔ آج سے دو ہزار سال، تین ہزار، پانچ ہزار سال پہلے بھی ایسی تھی۔

اللہ تعالیٰ نے اپنی قدرت سے خاص پروگرام کے تحت ہر مخلوق کو تخلیق کیا ہے۔ مثال کے طور پر بلی کے لئے یہ پروگرام ہے کہ وہ گوشت کھائے گی۔ بکری کے لئے یہ پروگرام ہے کہ وہ گوشت نہیں کھائے۔ وہ سب سے وغیرہ کھائے گی۔ کبوتر کے لئے پروگرام ہے کہ وہ دانه وغیرہ جیسی چیزیں اس کا رزق ہوں گی۔ چیل اور ہاز

گوشت کھائیں گے۔ حالانکہ ہاز اور کبوتر دونوں ہوائی اڑتے ہیں۔ کبوتر کی پرواز کافی زیادہ ہے۔ بہت اونچائی پر جاتا ہے۔ اس کی نگاہ بھی حیر ہوتی ہے۔ کئی میل دور زمین پر دانه دیکھ لیتا ہے لیکن اس کو غذائی ضروریات کے لئے گوشت کی شکل میں پروٹین کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کی ضروریات سبزی یا دانه سے پوری ہو جاتی ہیں مگر چیل یا ہاز کو اگر گوشت نہ ملے تو یہ کمزور ہوتا شروع ہو جائیں گے اور ان کی قوت پر واز اور ان کی زور

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مہاویات سے آگاہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور فکر کی ترغیب دینے اور مسلم و حرکی اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہلالی کراچی میں محکمہ شعور اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عطی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔ اس آن لائن کی تفصیلات روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی تقاریر پیش کی جا رہی ہے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

میں کے دیگر کام متاثر ہوتے۔

انسان کے لئے دونوں طرف کے پروگرام تھے۔
انسان گوشت خور بھی ہے اور بہانی خور بھی ہے۔ اگر
کوئی انسان سارے گوشت نہ کھائے، بہانیاں دالیں
دودھ پئے، آدرا پیو ہے تو گرہم ہے۔

اللہ تعالیٰ کا بنایا ہو پروگرام ہر انسان کے لئے ہے۔
دونوں اور اس نوح کے سب افراد ان پروگرام کے
تحت زندگی بسر کرنے پر مجبور تھے۔ مثال کے طور پر یہ
ترکے کہ میں نے تو گوشت کھانا شروع کر دیا ہے
یا چٹل یہ کہے کہ میں گوشت کھانا چھوڑی ہوں۔
نہیں... جس کے لئے جو پروگرام بنایا گیا ہے وہ اسی
طرح عمل کر رہا ہے۔

صدیوں کا ریکارڈ اٹھا کر دیکھ لیں ان معاملات کیس
کوئی تبدیل، کوئی تغیر، تبدیل نظر نہیں آئے گا کیونکہ
قدرت کے خالق مالک نے ایک پروگرام مکمل طور پر
بنایا ہوا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے آدم کو پیدا کیا اور آدم و حوا سے ان
کی اولاد پیدا کی۔ جنات کو پیدا کیا۔ اللہ تعالیٰ نے دوسری
تمام مخلوقات کو پیدا کیا۔ تاہم یہ کہ ہر مخلوق کو پیدا
کیا بلکہ ان کو پیدا کس کے بعد زندگی گزارنے کے تمام
وسائل اللہ تعالیٰ نے عطا فرمائے۔ ان اسباب و وسائل
کے حصول کے لئے اللہ تعالیٰ نے نظام بنایا۔ اس نظام کو
حرکت اور کوشش کا نظام کہا جاسکتا ہے۔ مطلب یہ کہ
ہمارے لئے رزق مقرر کر دیا گیا ہے۔ چڑیا کیلئے مٹی کے
لئے، شیر کے لئے رزق مقرر ہے۔ اے پانے کے لئے
کوشش کرن، حرکت کرنا ضروری ہے۔

میں یہ بات سمجھنی چاہیے کہ ہمارے خالق نے
اجتنائی حکم و ضبط کے ساتھ مخلوقات کی تخلیق کی ہے۔

قرآن میں سارے انسانوں کو عمل و دعوت دینی کی سب سے
اعلیٰ چیز بتائی گئی ہے کہ ابراہیم... جنہیں... تعالیٰ نے اس
تخلیق میں نہیں کوئی بے توجہ نہیں کوئی بے توجہ
آئے تھے۔ پھر آتے خود قرآن میں جو چیزیں کا خوب دج
ہے کہ جسک نہیں کوئی بے توجہ نہیں آئے ہیں
لئے کہ نہ تعالیٰ کا بندہ ہو اور وہ جو جان ہو۔ عمل ہے۔

کوئی آدمی خواہ وہ گوشت خور ہو یا بہانی خور سب کے برابر
خود کوئی پانچ فٹ کا ہو سب کے برابر۔ وہاں خون ایک
ی طرح کام کر رہا ہے۔ سب کے لئے گروپ ایک ہی
طرح سے ہے۔ ABO۔ سب کی آگہا ہی طرح دیکھ
سکتی ہے۔ چھائی کا پوری دنیا کا سنیڈر، پتھر پر مڑا
سنیڈر دنیا کے سب انسانوں کے لئے ایک جیسے ہی
ہیں تو یہ بات روحانی طالب علموں کو قرآن کے طالب
علموں کو خاص طور پر پہنچانے میں رکھنی چاہیے کہ
انہی جیسا آج ہے ویسا ہی اب سے تیرے سال پہلے تھا۔
جب حضرت آدم و حوا زمین میں تشریف لائے تھے۔

انہی کسی ارتقا کے نتیجے میں اس شکل تک نہیں
پہنچا۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو انسان بنایا ہے۔ اللہ تعالیٰ
کا ہر مقصد ہے اگر اس کے نظام میں یہ چیز ہوتی کہ پہلے
میں ایک سل بناؤں گا پھر میں ۲ سل بناؤں گا پھر میں
مٹی سیلوں بناؤں گا پھر میں پھلی بنائوں گا پھر میں کوئی
چادر بنائے پھلے گا پھر میں ۲ سل بناؤں گا پھر میں
وہں گا اگر اللہ تعالیٰ ایسا چاہتا تو کر لیتا لیکن اللہ تعالیٰ نے
ایسا نہیں کیا۔ اللہ تعالیٰ نے ہر نوع کو الگ الگ تخلیق
کیا کسی ارتقا کا نتیجہ انسانی وجود نہیں ہے۔ انسان ایک
complete ایک مکمل وجود ہے جو اپنے آغاز سے لیکر
آج تک اسی طرح ہے۔



تفصیل

قرآنی انسائیکلو پیڈیا



ستر آئیڈیا کہ شد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو بلند تک۔ ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک کمال و ستور حیات اور مضابطہ زندگی ہے۔ ستر آئیڈیا انسان کی انسانی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کرتی ہیں۔

بیت

عقائد بیت کے سنی گھر اور مکان Home, House کے کہلاتے ہیں۔ لیکن عربی زبان میں بیت اصل میں بلیک (ب ی ت) سے مشتق ہے قوی و قیاد سے جس کے سنی انسان کا رت کو کسی جگہ نمونہ بناتے ہیں۔ لیکن رت و رت یہ تھا انسان کے مسکن مکان، گھر وغیرہ کے لیے استعمال ہونے لگا۔

بلیک کا کھلا محلات کو کسی جگہ اقامت پر لا جاتا ہے۔ اس کی خد و کھن ہے جو دن میں ظہر کے لیے بولا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں یہ کھلیت، بیوت، بیت اور بیتا کی صحت میں کل تھوڑا سا رہتا آیا ہے۔ ان آیات میں عام طور پر مٹی، پتھر یا لول اور بالوں سے بنائے گئے گھر کا ذکر کیا گیا ہے۔ عذرات کو سوچا چار مشورہ کہ عذرات کو محلہ کرنے کا ذکر ہے۔

اس کے علاوہ نئی کے گھر والوں کا ذکر "اہل بیت" کے نام سے اور "بیت العتیق اور بیت الحویر" کے نام سے لفظ کے گھر کا ذکر بھی کئی آیات میں کیا گیا ہے۔

ترجمہ: تمہارے خدایا نے تمہارے لئے گھر والے (بیوت و کھن) کو دے دیے ہیں۔ اسی نے چپوں کی کھالوں سے تمہارے لئے (بیوت و کھن) بنائے جن کو تم بنادیکھ کر ستر میں کام



اکتوبر 2014



لاتے ہو۔ اور ان کی اون اور ریشم اور بالوں سے تم اسباب اور برتنے کی چیزیں (بناتے ہو جو) مدت تک (کام دیتی ہیں)۔ [سورہ نحل (16): آیت 80]

ترجمہ: ”اور تمہارے رب نے شہد کی مکھوں کو وحی کی کہ پہاڑوں میں اور درختوں میں اور اونچی اونچی چھتریوں میں جو لوگ بناتے ہیں گھر (بیٹھتے) بناتے۔“ [سورہ نحل (16): آیت 68]

ترجمہ: ”اور یاد کرو جب اس نے تم کو قوم عاد کے بعد سردار بنایا۔ اور زمین پر آباد کیا کہ نرم زمین سے مٹی لے کر محل تعمیر کئے ہو اور پہاڑوں کو تراش تراش کر گھر (بیٹھتے) بناتے ہو۔ پس خدا کی نعمتوں کو یاد کرو۔ اور زمین میں فساد نہ کرتے پھرو۔“ [سورہ اعراف (7): آیت 74]

ترجمہ: ”اور ہم نے موسیٰ اور اس کے بھائی کی طرف وحی بھیجی کہ اپنے لوگوں کے لئے مصر میں گھر (بیٹھتے) بنادو اور اپنے گھروں (بیٹھتے) کو قبلہ (یعنی مسجدیں) ٹھیرادو اور نماز پڑھو۔ اور مومنوں کو خوشخبری سنادو۔“ [سورہ یونس (10): آیت 87]

ترجمہ: ”مومنو! اپنے گھروں (بیٹھتے) کے سوا دوسرے (کے) گھروں (بیٹھتے) میں گھر والوں سے اجازت لئے اور ان کو سلام کئے بغیر داخل نہ ہو اگر وہ تمہارے حق میں بہتر ہے (اور) ہم یہ نصیحت اس لئے کرتے ہیں کہ) شاید تم یاد رکھو۔ (البتہ) اگر تم کسی ایسے گھر (بیٹھتے) میں جاؤ جس میں کوئی ایستادنہ ہو (اور) اس میں تمہارا اسباب (رکھا) ہو تم پر کچھ گناہ نہیں اور جو کچھ تم ظاہر کرتے ہو اور جو پوشیدہ کرتے ہو خدا کو سب معلوم ہے۔“ [سورہ نور (24): آیت 27-28]

ترجمہ: ”اے ایمان والو! جب تک تمہیں اجازت نہ دی جائے تم غیبی (غائب) کے گھروں (بیٹھتے) میں نہ جایا کرو۔۔۔۔“ [سورہ احزاب (33): آیت 53]

ترجمہ: ”نہ تو اعمیٰ پر کچھ گناہ ہے اور نہ نکلے پر اور نہ بیمار پر اور نہ خود تم پر کہ اپنے گھروں (بیٹھتے) سے کھانا کھاؤ یا اپنے باپوں کے گھروں (بیٹھتے) سے یا اپنی ماں کے گھروں (بیٹھتے) سے یا اپنے بھائیوں کے گھروں (بیٹھتے) سے یا اپنی بہنوں کے گھروں (بیٹھتے) سے یا اپنے چچاؤں کے گھروں (بیٹھتے) سے یا اپنی پھوپھیوں کے گھروں (بیٹھتے) سے یا اپنے ماموں کے گھروں (بیٹھتے) سے یا اپنی خالاؤں کے گھروں (بیٹھتے) سے یا اس گھر سے جس کی سچیاں تمہارے ہاتھ میں ہوں یا اپنے دوستوں کے گھروں سے (اور اسکا بھی) تم پر کچھ گناہ نہیں کہ سب مل کر کھانا کھاؤ یا جدا جدا اور جب گھروں (بیٹھتے) میں جایا کرو تو اپنے (گھر والوں کو) سلام کیا کرو (یہ) خدا کی طرف سے مہلک (اور) پاکیزہ (تحفہ) ہے اس طرح خدا اپنی آیتیں کھول کھول کر بیان فرماتا ہے تاکہ تم سمجھو۔“ [سورہ نور (24): آیت 61]

ترجمہ: ”نکلی اس بات میں نہیں کہ (احرام کی حالت میں) گھروں (بیٹھتے) میں ان کے بچھوڑنے کی طرف سے آؤ لگے نیکو کار وہ ہے جو پرہیزگار ہو اور گھروں (بیٹھتے) میں ان کے

دروازوں سے آیا کہ وہ اور خدا سے رستے رہو چاہے جنت پور۔ [سورۃ بقرہ (2): آیت 189]
ترجمہ: ”ان گھروں (بیٹوں) میں (ک) جن کے بارے میں اللہ نے ارشاد فرمایا ہے کہ جہنم کے جاگیر اور وہاں خدا کے ہم کا ذکر کیا جائے (پھر) ان میں سے کچھ و شام اتنی تسبیح کرتے رہتے۔“ [سورۃ نور (24): آیت 36]

ترجمہ: ”جن لوگوں نے خدا کے سوا (دروازوں کو) کارساز بنا رکھا ہے ان کی مثالیں حق کی سی ہے کہ وہ بھی ایک کمر (نیشہ) بناتی ہے اور کچھ ملک نہیں کہ تمام گھروں (انبیوت) سے کفر و کفری کا کمر (نیشہ) ہے کاش یہ جانتے۔“ [سورۃ علقوت (29): آیت 41]

نیز اسی طرح بیہوشی کے معنی رات بھر کوئی کام کرنے کے ہیں۔ رات بھر سوچ بچار کر رہے مشورہ کر رہے کسی کام کی تدبیر کر رہے کسی قوم پر رات کو حملہ کر رہے شب خون مار رہے الغرض نیند اور آرام کرنے کے علاوہ ہر وہ کام جو رات کو کیا جائے رست کے معنوں میں آتا ہے۔ البینوت اسی چیزوں کو کہتے ہیں جو رات بھر رکھی رہیں، مثلاً رات کو وہاں ہوا وہاں رات کا بچا کھا رہا تھا معاملہ جس کی وجہ سے صاحب معاملہ رات بھر غور و خوض اور سوچ بچار کرتا رہا۔

ترجمہ: ”اور جو اپنے پروردگار کے آگے سجدہ کر کے اور (مغزوہ) سے کھڑے رہ کر راتیں بسر کرتے (نہیں بیٹھتے) ہیں۔“ [سورۃ فرقان (25): آیت 64]

ترجمہ: ”اور یہ لوگ منہ سے تو کہتے ہیں کہ فرما تمہاری باتیں لیکن جب تمہارے پاس سے چلے جاتے ہیں تو ان میں سے بعض رات کو تمہاری باتوں کے خلاف مشورے (بیٹھتے) کرتے ہیں اور جو مشورے (نہیں بیٹھتے) یہ کرتے ہیں خدا ان کو لکھ لکھا ہے۔“ [سورۃ نمل (4): آیت 81]

ترجمہ: ”یہ لوگوں سے تو چھپتے ہیں اور خدا سے نہیں چھپتے حالانکہ جب وہ راتوں کو لکی باتوں کو مشورے (نہیں بیٹھتے) کیا کرتے ہیں جن کو وہ پسند نہیں کرتا تو ان کے ساتھ ہوا کرتا ہے اور خدا ان کے (تمام) کاموں پر احاطہ کئے ہوئے ہے۔“ [سورۃ نمل (4): آیت 108]

ترجمہ: ”اور کتنی ہی بستیاں ہیں کہ ہم نے تلو کر ڈالیں جن پر عدا غلب (رات کو) آیا جبکہ وہ سوتے تھے (بیٹھا) (یا دن کو) جب وہ قیلولہ کرتے تھے۔“ [سورۃ اعراف (7): آیت 4]

ترجمہ: ”کیا بستیوں کے رہنے والے اس سے بے خوف ہیں کہ ان پر عدا غلب رات کو واقع ہو (بیٹھا) اور وہ بے خبر سو رہے ہوں؟۔“ [سورۃ اعراف (7): آیت 98]



قرآن مجسم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور عقلی سطوات میں
منتقل ہونے کے لئے تلاش کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات مفت نظریہ رنگ و نور شیخ خواجہ شمس الدین عظیمی دہلی کرتے ہیں۔ سب سے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوش خط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔
برائے مہربانی جوابی اظہار رسالت نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب - D. 177-1، عالم آباد - کراچی 74600

سوال: خواب ہمیں کیوں نظر آتے ہیں اور ان کی کیا حقیقت و اہمیت ہے؟

(آلہ شاد جہلم محمد آصف مایو پٹری)

جواب: تطہری زندگی دوزخوں میں گزرتی ہے، قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے:

”پاک ہے وہ ذات جس نے جہنم کو دو قسموں پر پیدا کیا۔“ (سورہ یسین - 36)

اس آیت کی مدد شنی میں بات کی جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ انسان یا کائنات میں موجود کوئی بھی نوع یا کسی بھی نوع کا کوئی فرد زندگی گزارنے کے لئے دوزخوں کا علاج ہے۔ تراویح مثبت متقی وغیرہ، اسی طرح نیند اور بیداری بھی ہیں۔ حواس ایک ہیں البتہ حواس میں رد و بدل ہوتا رہتا ہے۔ حواس جب رات کے میٹرن میں داخل ہوتے ہیں تو خواب میں جلتے ہیں۔ اور حواس جب دن کے میٹرن میں داخل ہوتے ہیں تو بیداری میں جلتے ہیں۔ بیداری میں فعالیت اور ملکیت ہم پر مسلط ہے۔ اور خواب (روحانی بیداری) ہمیں فعالیت اور ملکیت سے آزاد کر دیتا ہے۔ انسانی زندگی کا نصف لاشعور ہے اور نصف شعور ہے۔ پیدائش کے بعد انسانی عمر کا ایک حصہ غیر شعوری حالت میں گزرتا ہے۔ اگر ہم پوری زندگی میں نیند کا وقت شمار کریں تو وہ عمر کی ایک تہائی سے زیادہ ہوتا ہے۔ غیر شعوری عمر اور نیند کے وقت ایک جگہ جمع کیے جائیں تو تمام عمر کا نصف ہوں گے۔ یہ وہ نصف ہے جس کو انسان لاشعور کے زیر اثر بسر کرتا ہے۔

مدی زندگی کا نصف حصہ خواب کی حالت پر مشتمل ہے لیکن ہم یہ بھی نہیں سوچتے کہ خواب کیا ہے؟ اس کی حقیقت و اہمیت کیا ہے؟ اسی پر عالم خواب صاف سے لب تک ایک سربت مرقہ حقیقت یہ ہے کہ عالم

خواب حقیقی ہے اور حالت بیداری اس کا محض عکس ہے، پر تو ہے۔ خواب عالم بیداری کے متوازی سرگرم حقیقی عالم ہے اور بیداری منروضہ ہے۔ کتنی بڑی غلط فہمی اور کوتاہ نظری ہے کہ عالم خواب کا وہ مختصر حصہ جو بیدار ہونے کے بعد یاد رہ جاتا ہے اسے ہم خواب کے نام سے تعبیر کرتے ہیں۔

خواب کیا ہے.....؟ اس بارے میں مسلم اور غیر مسلم دانشوروں کے اپنے اپنے نظریات ہیں۔ خواب مستقبل جنمی ہے۔ سچے خواب دیکھنے کی کیفیت گہری نیند کی حالت میں طاری ہوتی ہے۔ کبھی تصویروں کا احساس ہوتا ہے، کبھی آواز کا، کبھی وزن کا، کبھی خوشی اور مسرت کا، کبھی خوف و غم، حزن و ملال کا لیکن.....

خواب میں اکثر جسمانی تعلقات نفس کے ساتھ قائم رہتے ہیں۔ مگر جوں جوں نفس ترقی کرتا ہے جسم کا تعلق کم ہوتا جاتا ہے۔ نفس اور روح کا تعلق وجدان کی قوت عمل سے بڑھتا جاتا ہے۔

انسان کے لاشعور میں ازل سے ابد تک کا تمام ریکارڈ موجود ہے۔ لاشعور میں سے جس قدر علم حاصل کر لیا جائے دراصل وہی انسان کا شعور ہے۔ لاشعوری ریکارڈ میں سے جتنا زیادہ ریکارڈ کوئی انسان پڑھ لیتا ہے۔ اسی مناسبت سے وہ صاحبِ ادراک ہو جاتا ہے۔ لاشعوری ریکارڈ میں جو ریکارڈ دنیاوی شعور میں نظر نہیں آتا وہ خواب میں نظر آتا رہتا ہے اور جو کچھ نظر آتا ہے وہ حاضی ہوتا ہے۔ خواب میں ملنے والے یہی اشارات ”الہام“ ہیں۔ جو رنگ، جنس، نسل اور مذہب کی تخصیص کے بغیر ہر انسان کی فطری اور روحانی صلاحیت ہے۔

قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں: ”جس کو ہم خواب دیکھنا کہتے ہیں ہمیں روح اور روح کی صلاحیتوں کا سراغ دیتا ہے۔“



سوال: بہت سے لوگوں کے ساتھ ایسا ہوتا ہے کہ خواب میں جو کچھ دیکھا جائے وہ کچھ ہی عرصے میں بچ ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی خواب میں جو چیز کھائی جائے اس کا ذائقہ منہ میں بیدار ہونے کے بعد دیر تک رہتا ہے۔ خود میرے ساتھ بھی ایسے چند ایک واقعات پیش آچکے ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے؟

(ندیم اقبال قریشی۔ بھریاروی)

جواب: خواب دیکھنے کا عمل ہمیں روح اور روح کی صلاحیتوں کا سراغ دیتا ہے۔ وہ اس طرح کہ ہم سوئے ہوئے ہیں۔ تمام جسمانی اعضاء بالکل معطل ہیں۔ صرف سانس کی آمد و شد جاری ہے۔ لیکن خواب دیکھنے کی حالت میں ہم چل پھر رہے ہیں، باتیں کر رہے ہیں، سوچ رہے ہیں، غزوہ اور خوش ہو رہے ہیں یعنی کوئی کام ایسا نہیں ہے کہ جو ہم بیداری کی حالت میں کرتے ہیں اور خواب کی حالت میں نہیں کرتے۔

یہ اعتراض کیا جاتا ہے کہ خواب دیکھنا صرف ایک خیالی چیز ہے اور خیالی حرکات ہیں۔ کیونکہ جب ہم جاگ اٹھتے ہیں تو کئے ہوئے اعمال کا کوئی اثر باقی نہیں رہتا۔ یہ بات درست نہیں ہے۔ ہر شخص کی زندگی میں ایک، دو، چار، دس، بیس ایسے خواب ضرور نظر آتے ہیں کہ جاگ اٹھنے کے بعد یا تو اسے نہانے اور غسل کرنے کی ضرورت پڑتی ہے یا کوئی ڈراؤنا خواب دیکھنے کے بعد اس کا خوف اور دہشت دل اور دماغ پر مسلط ہو جاتا ہے یا جو کچھ خواب

میں دیکھا ہے وہی چند کھٹے، چند دن یا چند مہینے یا چند سال بعد من و عن بیداری کی حالت میں پیش آتا ہے۔ ایک فرد واحد بھی ایسا نہیں ملے گا جس نے اپنی زندگی میں اس طرح کا ایک خواب یا ایک سے زائد خواب نہ دیکھے ہوں۔ اس حقیقت کے پیش نظر اس بات کی تردید ہو جاتی ہے کہ خواب محض خیالی حیثیت رکھتا ہے۔ اب ہم بیداری کے اعمال اور واقعات نیز خواب کے اعمال اور واقعات کو سامنے رکھ کر دونوں کا موازنہ کرتے ہیں۔

یہ روز مرہ ہوتا ہے کہ ہم گھر سے چل کر بازار پہنچ گئے۔ کسی ایک خاص دکان پر کھڑے ہیں اور سودا خرید رہے ہیں۔ اگر اس وقت کوئی شخص ہم سے سوال کرے کہ دکان پر پہنچنے تک راستے میں آپ نے کیا کیا دیکھا تو ہم فوراً یہ جواب دیتے ہیں کہ ہم نے کچھ خیال نہیں کیا۔ بات یہ معلوم ہوئی کہ بیداری کی حالت میں ہمارے ارد گرد جو کچھ ہوتا ہے۔ اگر ہم پوری طرح متوجہ نہ ہوں تو کچھ نہیں معلوم ہوتا کہ کیا ہوا کس طرح ہوا اور کب ہوا؟ اس مثال سے یہ معلوم ہوا کہ بیداری ہو یا خواب، جب ہمارا ذہن کسی چیز کی طرف یا کسی کام کی طرف متوجہ ہے تو اس کی اہمیت ہے ورنہ بیداری اور خواب دونوں کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ بیداری کا بڑے سے بڑا فرقہ بے خیالی میں گزرتا ہے اور خواب کا بھی بہت سا حصہ بے خبری میں گزر جاتا ہے۔ کتنی ہی مرتبہ خواب کی بڑی اہمیت ہوتی ہے اور کتنی ہی مرتبہ بیداری کی بھی کوئی اہمیت نہیں ہوتی پھر کیوں کر مناسب ہے کہ ہم خواب کی حالت اور خواب کے اجزاء کی جو زندگی کا نصف حصہ ہے، نظر انداز کر دیں۔



سوال: خیالی خواب اور حقیقی خواب میں کیا فرق ہے، نیز یہ کہ انسان کسی کے بارے میں مسلسل سوچتا ہے تو خیال کی صورت میں خواب میں نظر آ جاتا ہے اگر رجحان اچھی باتوں کی طرف ہے تو وہ جو خواب دیکھتا ہے اس کو اچھا کہا جاتا ہے لیکن جب بڑے خیال خواب بنتے ہیں تو اس کو بُرا کہہ دیا جاتا ہے حالانکہ وہ بھی خیال ہوتا ہے۔

(روحی خان۔ کوئٹہ)

جواب: کائنات میں کوئی بھی خیال کوئی داہمہ کوئی بھی چیز یہاں بے معنی نہیں ہے ہر خیال کے دو قسم کے معنی نکلتے ہیں یا خیال میں مثبت معنی نکلیں گے یا خیال میں منفی معنی نکلیں گے۔ ایک شیطانی علم ہے ایک روحانی علوم ہے اور جتنے بھی پیغمبر اس دنیا میں تشریف لائے ان کی یہی تعلیمات رہیں کہ ”روحانی علوم سیکھو، روحانی علوم سیکھنے کے بعد اللہ پر عمل کرو تا کہ تم رحمن سے قریب ہو جاؤ۔“ شیطانی علوم نہ سیکھو اور شیطانی علوم پر عمل بھی نہ کرو اس لئے کہ شیطانی علوم پر عمل کرنے سے آدمی شیطان سے قریب ہو جائے گا۔ اب ایک انسان کے ذہن میں جو ہیں گھٹے یہی خیال رہتا ہے کہ پیسہ پیسہ، اس کو پیسہ کی ہوس ہے تو ظاہر ہے کہ خواب میں وہ دولت ہی دیکھے گا اور ایک آدمی اس خیال میں رہتا ہے کہ وہ انسانوں کی بھلائی کے لیے کوئی کام کرے، اس کے خیالات جو ہیں وہ خواب میں بھی کام کریں گے۔ کوئی خیال بے معنی نہیں ہوتا ہے یا تو اس میں شیطانیت ہوتی ہے، یا اس میں رحمانیت ہوتی ہے تو پیغمبر ان علیہم السلام نے شیطانیت کو روکا ہے اور شیطانی خیال سے دور رہنے کی ہدایت کی ہے اور اللہ تعالیٰ سے قریب ہونے کے لئے اور روحانی علوم سیکھنے کے لئے ہدایت بخشی ہے۔





کی رفتار میں اضافہ ہوتا رہتا ہے اور یہی رفتار بڑھ کر
ساتھ ہزار گنا ہو جاتی ہے اور جب کسی بندے کے
اندہ شعوری رفتار ساتھ ہزار گنا ہو جاتی ہے تو اس کے
سامنے فرشتے آ جاتے ہیں فتح کے حامل بندہ کی
بصیرت اتنی وسعت اختیار کر لیتی ہے کہ وہ ازل سے
ابد تک کے معاملات کو کھلی آنکھوں سے دیکھتا اور
سمجھتا ہے۔ فتح کے مقام پر مراقبہ کی ضرورت نہیں
رہتی۔ وہ بندہ جو اللہ کے انعام کے تحت فتح سے واقف
ہو جاتا ہے یا جس کے ذہن میں فتح کی رفتار پرواز

ورود کے اندر شعوری مزاحمت ہوتی ہے تو سخت
اور بڑھتی ہے سخت میں اضافہ کے بعد سالک قیصری
منزل میں داخل ہو جاتا ہے اس مقام کو کشف کہتے
ہیں۔ کشف کے بعد الہام اور الہام کے بعد معائنہ اور
معائنہ کے بعد مشاہدہ ہوتا ہے۔ مشاہدے کے بعد
نیر اور میر کے بعد فتح کا مقام ہے۔ یہ سب مقامات
سیاہ نقطے کے اور اک ہیں۔ جیسے جیسے شعور سیاہ نقطے
کے قریب ہوتا چلا جاتا ہے اسی مناسبت سے وسعت
پیدا ہوتی ہے اور وسعت میں اضافے کے ساتھ شعور

کتاب لوح و قلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے
گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء
اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد
میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم
سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔

متحرک ہو جاتی ہے وہ کائنات کے بعید ترین موصولوں میں نظام شمسی کو بننا اور طبعی عمر تک پہنچ کر فنا ہوتے دیکھتا ہے۔

کائنات ازل ہے۔ ایسی ازل جس میں کائنات ہر آن ہر لمحہ تخلیق ہو رہی ہے۔ ہر لمحہ طرف تخلیق ہو رہی ہے اور دوسری طرف فنا ہو رہی ہے۔ فنا اور بقا کا یہ نظام ہر لمحہ جاری و ساری ہے۔ فنا اور بقا کے لحاظ اتنی تیزی سے جاری اور متحرک ہیں کہ ہم انہیں کسی بھی طرح وقت کے پیمانے میں بند نہیں کر سکتے۔ اس ہی لیے اس کو سیاہ نقطہ کے اندر سیکنڈ کا کھربواں حصہ کہا گیا ہے یعنی ایک سیکنڈ کے کھربویں حصے میں لاشعور کھکشانی نظام تخلیق پاتے ہیں اور اسی لمحے سیکنڈ کے کھربویں حصہ میں فنا ہو جاتے ہیں۔ ہم انسان کی فنا اور بقا کو قائم اور اس میں بیان نہیں کر سکتے۔ جس طرح پیدائش کے بعد بچہ ہر آن پیدا ہو رہا ہے اور مر رہا ہے اسی طرح ساری کائنات سیکنڈ کے کھربویں حصہ میں تخلیق ہو رہی ہے اور اسی لمحہ میں فنا ہو رہی ہے۔

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے۔

قلم لکھ کر خشک ہو گیا۔

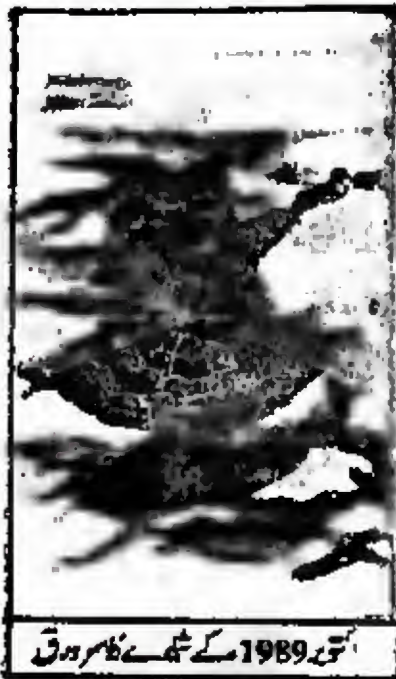
خدا کا حال بندہ یہ دیکھتا ہے کہ لاشعور کھکشانی نظام تخلیق ہو رہے ہیں اور لاشعور دور سے گزر کر فنا ہو رہے ہیں۔ خدا کا ایک سیکنڈ ازل سے ابد تک محیط ہوتا ہے اس سے یہ نتیجہ مرتب ہوتا ہے کہ "وقت" محض ایک مفروضہ ہے اور ایک ایسی اطلاع ہے جس اطلاع کو ہم شعوری طور پر محیط کر کے دیکھنا چاہتے ہیں۔ جب کہ وہ محدود نہیں ہے۔

ہم کہتے ہیں کہ زید اخبار پڑھتا ہے اور زید کہتا ہے کہ میں نے اخبار پڑھا۔ میں نے خط لکھا۔ کون کہتا ہے اخبار کس نے پڑھا خط کس نے لکھا...؟ یہ سب زید نے کہا مگر بیان کرنے والا سمجھنے والا زید کا ذہن ہے۔ زید نے کیا کہا اس کا جاننے والا زید کا ذہن ہے۔ جاننے کی نوعیت اطلاع سے زیادہ کچھ نہیں ہے۔ زید نے کیا کام کیا۔ اس کا جاننے والا زید کا اور اک ہے۔ جب ہم زید کے جاننے کا تجزیہ کرتے ہیں تو ہمیں اس کے علاوہ کوئی بات نظر نہیں آتی کہ جاننے کی نوعیت اطلاع سے زیادہ نہیں ہے۔ زید کے ذہن میں ایک اطلاع وارد ہوئی کہ اخبار پڑھو۔ دوسری اطلاع پر زید نے خط لکھا۔ اس کے علاوہ کچھ نہیں کہہ سکتے کہ جاننے پڑھنے کی نوعیت اطلاع سے زیادہ نہیں ہے۔ اخبار پڑھنا خط لکھنا سب اطلاعات ہیں۔

یہ تسلیم کر لینے کے بعد کہ زید کا خط لکھتا اخبار پڑھنا اطلاعات ہیں تو یہ تلاش کرنا ضروری ہو گیا کہ زید کون ہے...؟ اگر ہم ان اطلاعات سے قطع نظر کر لیں تو یہ کہنا کہ زید کون ہے اور زید نے کیا کیا۔ سب بے معنی باتیں ہیں۔

حقیقت صرف یہ ہے کہ زید کے ذہن کو اطلاعات موصول ہو گئیں اور اس نے ان اطلاعات کو قبول کیا۔ اطلاع دینے والا بھی ذہن ہے اور قبول کرنے والا بھی ذہن ہے۔ اطلاع دینے والا اور اطلاع قبول کرنے والا وہی سیاہ نقطہ ہے جسے اور اک کہا گیا ہے۔





اس بارے کے متعلق میں حکومت مدظلہ اللہ تعالیٰ کی طرف زور دیتی، حیات بعد از موت مدظلہ اللہ تعالیٰ ہمیشہ طیب کہلائیں، ناقاش علاج عرضی ملش توانائی، اسلام اور متعلق حقوق انسانی زعم کی پر پوچھوں کے اثرات، تعلیمات کی کوشش ساری، وہ شہزادے، ام المومنین حضرت عائشہ ثبوت شہنشاہ ام المومنین حضرت میمونہ ثبوت حدیث، جمع کی لغت، بچوں کی تعلیم، کیتر، چہ کرہ سورج، جبر سند اور مطالعہ میں نور انبیاء نور نبوت، آج کل دوست، صاحب مکتب، عظیم، علم الامور اور مسائل، گیارہ جز قرآن مجسم، ایسا بیگونی، مکتب، عزیزی، عکائی، مہمان، آپ کے مسائل مشق سے ہی شگرت سے منتخب قرآن، ابراہیم کاجن، قدر میں کے قدر مطالعہ کے لیے دی جاتی ہے۔



کیا آپ کو بے خوابی کی
 شکایت ہے؟
 کیا آپ کی قوت الہی
 کمزور ہے؟
 کیا سبکی سے سبکی بھی آپ پر اثر
 نہیں کرتی؟
 کیا آپ کو مریضوں کے قبضہ حاصل
 نہیں ہوتا؟
 کیا آپ کی خوبصورتی بھڑکتی
 جاری ہے؟

ان تمام مسائل سے چھٹا حاصل کرنے کے لیے
کسی وغیرہ کے مطابق حکمت کی ضرورت نہیں ہے۔ بس اہرام
کے جن کو اپنے دل میں کر لیں۔

بقرہوں سے بنے ہوئے دیو پر کل اہرام جو صدیوں
سے مصر کی بچان بنے ہوئے ہیں، مرقی عجیب و غریب
ساخت و حرکت اختیار خصوصاً اس پر اہرام رتہ تلو

بادشاہوں کے قتل سے لوگوں میں ہیرام کے بارے میں ایک عجیب تجسس پایا جاتا ہے۔ یہ ہیرام جنہیں قدیم مصری اپنے فرامین کے لیے اس طرح بتاتے تھے کہ مرنے کے بعد بھی ان کے بادشاہوں کے جسم ان مقبروں میں خراب نہ ہوں، اب عام لوگوں کو بھی قندہ پہنچانے لگے ہیں۔

قدیم مصری قومیں ہیرام کے فوائد اور اس کے نظریہ و اصول سے بخوبی واقف تھیں۔ بے حد جستجو کے بعد بھی ماہرین آثار قدیمہ یہ نہیں بتا سکے کہ ان ہیراموں کے بتانے کا اصل سبب کیا تھا...؟ کیا ہیرام مردے محفوظ کرنے کے لیے بتائے گئے...؟ کیا ان میں نسل انسانی کی تاریخ محفوظ ہے...؟ کیا اس کے پیچھے کوئی سائنسی مقصد تھا...؟ یہی سب سے سواہوں نے سراٹھا لیا۔ لیکن ان سواہوں کا کوئی صحیح جواب نہیں ملا۔ آخر لاکھوں انسانوں کی محنت اور بے تحاشہ دولت خرچ کرنے کا کیا مقصد تھا...؟ شاید ان سواہوں کا جواب اسکندریہ کی لائبریری میں موجود تھا جو ۷۰۰ سال پہلے تباہ کر دی گئی۔ ہیرام کے تہہ خانوں میں فرعون کی مٹی اور فرعون کے سپاہیوں، پالتو جانوروں، غلاموں اور کنیزوں کی میاں ملیں۔ ان کے علاوہ ہتھیار، ساز و سامان، زیورات، شہد اور گندم بھی برتنوں میں رکھا ہوا ملا۔ حیرت ہے کہ ہزاروں سال پرانا گندم اور شہد آج بھی تر و تازہ ہے۔

تہذیب مصر لاشیں محفوظ کرنے کے فن میں یکا تھی۔ لاشوں کے اندرونی حصے (آستین، معدہ، دل و صفاق) نکال کر اس کے اندر کیمیائی مرکبات چھڑک کر جسم پر کپڑے لپیٹ دیتے تھے۔ اس کے بعد لاشوں کو ہیرام میں رکھ دیا جاتا تھا۔ کیمیائی عمل اور ہیرام کی ماحول قوت کی وجہ سے لاشیں بالکل محفوظ رہتی تھیں۔ ہزاروں سال گزرنے کے بعد بھی چمچہ جو جسم پر بوسیدگی کے ذرا بھی

آہر نہیں تھے۔

ماہرین فن تعمیر بتاتے ہیں کہ ہیرام سے زیادہ مضبوط اور کوئی جیومیٹری کی شکل ممکن نہیں۔ چہاں گندہ اور دوسری تمام شکلوں پر زمینی کشش فعل مسلسل اثر ہوتا ہوتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ یہ عمل تہہ کزہ ہو کر زمین بوس ہو جاتی تھا۔ لیکن ہیرام کی خصوصیت ماحول زمین کی کشش کو باطل کر دیتی ہے۔ اسی وجہ سے ہیرام زلزلے، طوفان، بادش اور دوسرے قدرتی حوادث کو برداشت کرتے چلے آ رہے ہیں۔ یہ نسل انسانی کی قدیم ترین تعمیر ہے جو اب بھی جوں کی توڑ رہ رہا ہے۔

ہیرام کی دیواریں کئی گز موٹی ہیں۔ لیکن اس کے باوجود یہ ۵۰۰۰۰۰ فیصد تک گچ ہیں۔ آج ہم فن تعمیر میں بے انتہا ترقی کرنے کے بعد بھی یہ مسئلہ حل نہیں کر سکے کہ ہزاروں ٹن وزنی پتھر کیسے اٹھائے گئے اور ان کو ۵۰۰۰۰۰ فیصد دست ہوا کیسے کیا گیا۔ جبکہ ہماری گھڑیوں کے پرزے بھی اسے گچ نہیں ہوتے۔ یہ عظیم انسان اور عجمانی اور دست زلاچے کس طرح بتائے گئے...؟ اور ان کے پیچھے کیا مقصد تھے...؟

چاند کا قلعہ ۷۰۰۰۰۰ سال کی مادی کا انسان ابھی تک ان تعمیرات کو نہیں سمجھا سکا ہے۔ سب سے مشہور ہیرام مصر کا ہے جس کا ٹھکانہ دنیا کے سات گاہیات میں ہوتا ہے۔ اس کی اونچائی ۴۵۰ فٹ ہے۔ اس ہیرام میں ایسی تحریریں اور کتبے پائے گئے ہیں جن کو حاضرین ابھی تک نہیں پڑھ سکے۔ چہاں مشہور ہے کہ ان تحریروں میں ان کا ماضی، حال اور مستقبل موجود ہے۔

ہیرام کا سارا جادو اس کی خصوصیت ماحول سے ملتا ہے۔ جیومیٹری کی خصوصیت ماحول کے اثرات اس میں موجود ہیں۔ کاپانی خشک کر کے انہیں سڑنے سے محفوظ کر دیتی ہے۔ اس بات کا کشاکش سب سے پہلے ایک

یہاں نے کیا اس سلیج نے ابرام کی سیر کے "میں یہ
شاہد کیا کہ ابرام کے اندر بادشاہ کے تہہ خلع میں
بہت سی بلیاں مکتے وغیرہ اندر آکر وہیں جانے کا راستہ
بھول گئے اور وہیں مر گئے۔ مگر ان کے
جسم نہیں سڑے۔

اس انکشاف پر سائنسدانوں نے تحقیق شروع کی کہ
کیا وجہ ہے کہ یہ جانور ابرام کے اندر مرنے کے بعد
سڑے نہیں۔ ابتدا میں یہ نظریہ قائم کیا گیا کہ ابرام کی
بلاٹ ہتھروں یا ہوا میں ایسی کوئی بات ہے جو جسم کو
سڑنے نہیں دیتی بلکہ ان میں سے پانی کو بخارات کی شکل
میں تیزی سے خارج کرتی رہتی ہے اس وجہ سے یہ اجسام
خشک ہو کر مکتے سڑنے سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ مزید
تجربات کے بعد سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے کہ ابرام کی
بلاٹ میں اس کی جیو میٹری سب سے زیادہ اہم ہے۔
اس طرح سائنسدانوں نے ہم فہم میڈیم اور عقلی علوم
کے ماہروں کے ان دو محوؤں کو باطل کر دیا جن کے مطابق
ابرام میں ایک پر اسرار روحانی طاقت یا ظلم موجود
ہے۔ اس طرح موجود انسان نے ابرام کی پر اسرار
قوت کے صدیوں پرانے معجزہ کا راز پایا۔ تاہم
سائنسدان اب بھی یہ بات بتانے سے قاصر ہیں کہ ابرام
میں یہ حرمت انگیز خصوصیات جیو میٹری کے مخصوص
ذاتیوں اور ابرام کی خاص سمت سے کس طرح
پیدا ہو جاتی ہیں۔

ابرام کی اس پر اسرار طاقت سے قائمہ اٹلانٹ کے
لیے آپ کو کروڑوں روپے، لاکھوں ٹن ہتھروں اور
انجینئروں کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ معمولی گتے یا
لکڑی سے بنا کسی بھی پائش کا ابرام اپنے اندر ابرام
مصر جیسی خصوصی خصوصیات رکھتا ہے۔
تجربات کے بعد ابرام سے جو تصدیق شدہ فوائد

حاصل ہوئے ان میں سے چند یہ ہیں۔
کھانے کی اشیاء ابرام میں نہیں سڑیں بلکہ ٹھوس
اور جم میں کم ہو جاتی ہیں اور ان کی قوت اور طاقت بڑھ
جاتی ہے۔ ابرام میں رکھی ہوئی خشک اجناس مثلاً بیجوں،
جوا، باجروں، چاول وغیرہ کیڑوں سے محفوظ رہتے ہیں، تازہ
دودھ کو ابرام میں تین سے چار ہفتے تک رکھنے سے
بہترین قسم کا پنیر حاصل ہو سکتا ہے۔ اگر ابرام میں پھلوں
اور سبزیوں کے ٹکڑے جائیں تو ان بیجوں سے صحت
مند اور زیادہ پھل پھول جانے اور عذبت اور سبزیں پیدا
ہوں گی۔ پندرہ دن تک ابرام میں رکھا ہوا پانی جب
پودوں کو دیا گیا تو ان کی نشوونما اور جسامت میں قابل
ذکر اضافہ ہوا۔

آٹھ، نو فٹ کے ابرام میں سونے سے نیند کا دورانیہ
کم ہو جاتا ہے اور بیدار ہونے پر زیادہ فرحت اور طاقت
حاصل ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ابرام کے اندر
چاند گھنٹہ کی نیند ابرام کے باہر آٹھ گھنٹے کی نیند کے برابر
ہے۔ اکثر لوگ یہ شکایت کرتے ہیں کہ انہیں مراقبہ
میں کچھ نظر نہیں آتا۔ اگرچہ مراقبہ میں کامیابی حاصل
کرنے کے طور طریقے کچھ اور ہیں۔ لیکن اگر ایک بڑے
ابرام میں بیٹھ کر مراقبہ کیا جائے تو مراقبہ میں جلدی
یکسو کی پیدا ہوتی ہے اور ذہن میں مادی اشیاء کا عکس
پڑنے لگتا ہے۔ سنے اور واضح خواب نظر آنے لگتے
ہیں۔ مافی ملاحظہ میں رہنے لگتی ہیں۔

ابرام و خم بھرنے کی رفتار کو تیز کر دیتا ہے۔ جب
زخموں اور چوٹوں کو ابرامی قوت کے زیر اثر لایا گیا تو وہ
دخم بہت جلد اچھے ہو گئے۔ آٹھ سے بائیس انچ کے
ابراموں نے ان زخموں کو اتنی جلدی ٹھیک کر دیا کہ
ڈاکٹر حیران رہ گئے۔ اسی طرح اگر وہاں کو کچھ عرصہ
ابرام میں رکھا جائے تو اس صفا کی تاثیر اور قوت شفا بڑھ

پیدا شد انہیں اور اس پر قی کی مدد سے اسکو درجہ
کار ہو جائیگا۔ دیکھیے مثل اول AB اور BC کو ملتا ہوا
کرتی ہے اتنی ہی ہر ام کی بلندی میں متساوی ہو گا۔ لیکن
AB اور BC کی لمبائی بالکل متساوی ہو۔ اب آپ AC کو
طاویز۔ اس مثلث کو کات کر حصہ کر لیں۔ اب باقی تین
تو اس پر بھی اسی طرے بالکل یکساں ہی قی کی مثلث بنا کر
کاٹ لیں اب ان چاروں مثلثوں کو اس طرح رکھیں کہ
اسکو درجہ والے زاویے اور ہر کی طرف ہوں۔ دیکھیے
مثل دوم چاروں مثلثوں کے AC کے حصہ پر کراں کا
دیں اب آپ ان مثلثوں کو نیپ سے جوڑ دیں۔ مثل سوم
حاصل ہو جائے گی۔

اب آپ قلب تم لیں اور جس قید ہر ام رکھا ہو
وہاں پر قلب نما کی مدد سے بہت احتیاط کے ساتھ مثل اور
جوب کی لکیریں چلیں پھر مشرق اور مغرب کی
لکیریں ڈالیں۔

اب آپ ہر ام اس طرح رکھیں کہ چاروں مثلث
کے کراں کے کنارے چاروں حصوں پر بالکل یکساں ہو جائیں
دیکھیے مثل چہم۔

ہر ام کے درجہ خطہ چاروں خطہ مثل جوب اور خطہ
مشرق مغرب ایک دوسرے کو قطع کر دے ہیں۔ خطہ Q
ہے BQ کی یا اس سے ہر ام کی اونچی معلوم ہو جائے
گی۔ خطہ Q ہر ام کا سطحی وسط ہے۔

جانی ہے۔ تاہم حضرت ہر ام کی اس خصوصیت سے
لپٹے مریموں کو بہت فائدہ پہنچ سکتے ہیں۔

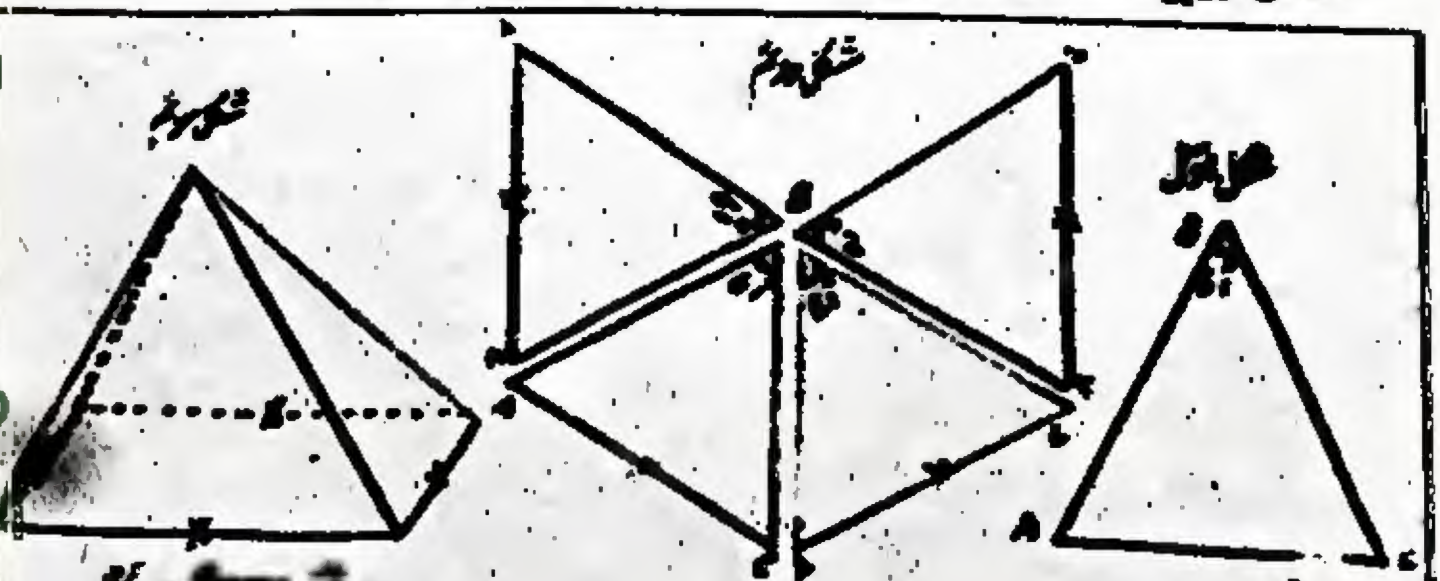
اگر ہر ام میں جو جتنے کسپانیہ کھاجائے اور پھر اس
پانی سے چرو دو جو محکم تو چروہ پر رونق اور سرخی پیدا ہوئی
ہے۔ جلد تیار ہو خواہ صورت اور ملائم ہو جاتی ہے اور تجریاں
آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہیں۔ ہر ام کے کراں اور عورتیں
اونچی خوبصورت ہیں متساوی اور حفاظت کے لیے ہر ام پانی
مستعمل کرتی ہیں۔ اگر اسی پانی سے سردی ہو جائے تو بالوں
کا گناہ ہو جاتا ہے۔ ہر اموں کی انہی اشیاء زیادہ جاتی ہے۔

لہذا ہم بتاتے کا طریقہ

ہر ام تیار کرنے کا طریقہ یہ مشکل ہے نہ مہلک
ہر ام کی تیار کی مثلثوں کو مل کر جنوں درکار ہوں گی۔

۱۔ اچھی قسم کے پادہ دو گھسے۔ قیل۔ ۳۔ ایک
درجہ دست خطہ ہر ام کیل۔ ۴۔ ایک درجہ دست قلب نما
۵۔ کٹر۔ ۷۔ نیپ۔

کام شروع کرنے سے پہلے یہ بات اچھی طرح ذہن
نشیں کر لیں کہ ہر ام کا سدا کمال اس کے تالیوں اور سمت
میں پڑھنا ہے۔ اگر ہر ام کی یا اس میں تالیوں میں قی کی
قلبی جوتی تو آپ کی تحت دیکھ جائے گی اور ہر ام سے
سطحی تالی حاصل نہیں ہوں گے۔ اس لیے ہر ام کی
یا اس میں تالیوں پوری قیہ اور ہر ام کے ساتھ ملے جائیں
اور اچھی طرح چیک کرنے کے بعد انہی کا جائے۔



اور دوسرے ہائی وولٹیج آلات کے قریب نہ رکھیں۔ ہیرام کو ایسی جگہ رکھیں جہاں درجہ حرارت اور ہوا کی نمی میں کم سے کم تبدیلی واقع ہو۔ ہیرام میں اشیاء رکھنے کے بعد ہیرام کو بار بار اپنی جگہ سے ہائل نہ اٹھائیں۔ پینے کا پانی از کم بارہ گھنٹے ہیرام میں رکھیں۔ ہیرام میں اشیاء رکھنے کے لیے غیر دھاتی برتن استعمال کریں اگر چیزوں کو دھلپٹنے کی ضرورت محسوس ہو تو انہیں باریک کاغذ یا ٹفل کے کپڑے سے ڈھانکیں۔

ہیرام کو ضرورت کے مطابق بالواسطہ یا بلاواسطہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً پہلے الیٹرونیم کے پترے (Foil) کو ٹکال کر اس میں گوشت پینٹ دی۔ گوشت کافی عرصہ تک خراب نہیں ہوا یا کچھ افراد نے الیٹرونیم کے فوکل کو دو بیٹے تک ہیرام میں رکھنے کے بعد اسے لپٹے کپڑوں کے نیچے اس طرح رکھا کہ وہ جسم کو مسلسل چھوتا رہے اور وہ یہ دیکھ کر حیرت زدہ ہو گئے کہ ان کی ٹھکن سر درد، اور بے خوابی آہستہ آہستہ ختم ہو گئی۔ بہت سی بیماریاں جن میں سر درد، بخار، دمہ، ناک کا بند ہونا، ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کا جوڑنا، السر، اعصابی درد، بے خوابی، خارش، پھوڑے وغیرہ شامل ہیں ہیرام کی مدد سے جلد ختم ہو گئیں۔ آٹھ، نو فٹ اونچے ہیرام میں داخل ہونے کے لیے بند ہونے والا دروازہ اور ہوا کے لیے ایک چھوٹی کھڑکی بنائی جاسکتی ہے۔ اندر بیٹھنے کے لیے ہیرام کے عین وسط میں ایک کرسی یا اسٹول رکھ لیں۔

ذیل میں مختلف لوگوں کے ہیرام سے متعلق ذاتی تجربات اور تجربے دیے جا رہے ہیں تاکہ ان تاثرات کے ذریعے ہیرام کے استعمال کو سمجھنے پر سمجھا جاسکے۔

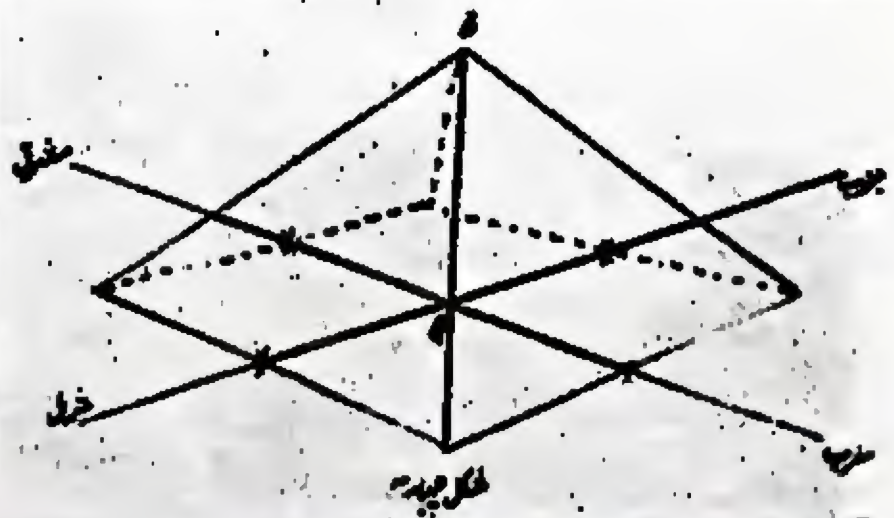
آکر بڑے ہیرام میں IQ کی پیش گوئی ہے تو نقطہ Q سے تین فٹ اوپر ہیرام کا اثر سب سے زیادہ ہو گا جو کہ 1/3 اونچائی ہے۔ ہیرام میں اشیاء رکھنے کے لیے مٹے یا لکڑی وغیرہ کا 1/3 اونچائی کا پلیٹ فارم تیار کریں اس کو نقطہ Q پر رکھ دیں۔ پلیٹ فارم کا مقصد اشیاء کو ہیرام کی 1/3 اونچائی پر رکھنا ہے تاکہ ہیرام بھرپور طریقہ سے عمل کر سکے۔

ہیرام کا ٹیسٹ

ہیرام بنانے کے بعد یہ معلوم کرنے کے لیے ہیرام اور اس کی سمتیں درست ہیں یا نہیں، ایک چھوٹے سائز کے لیے طشت میں نمونہ سا شہد رکھیں۔ طشت کی ایک جانب شمال اور دوسری جانب جنوب ہو۔ اس کے بعد اس پر ہیرام رکھ دیں۔ اگر ہیرام اور سمتیں صحیح ہیں تو ایک ہفتہ بعد شہد میں قلمیں بن جائیں گی۔ گاڑھا پن اور چپکے کی خاصیت بڑھ جائے گی۔ اگر نتیجہ اس کے برعکس ہے تو اس کا مطلب ہے کہ یا تو ہیرام صحیح نہیں بنا یا اس کی شمال جنوب کی سمت غلط ہے۔

احتیاط

اگر ہیرام لکڑی، مٹی، پلاسٹک، مٹے یا شیشے سے بنائے جائیں تو اس میں لوہے کی کیل یا کسی دھات کا استعمال نہ کریں۔ ورنہ ہیرام کا اثر ختم ہو جائے گا۔ شیشوں کی سطح بالکل صاف ہونی چاہیے ہیرام کو جنوب لائٹ، فریج، ٹیلی وی



پڑھ رہی ختم ہو جاتی ہے۔

"میں ایک المیہ ہوں۔ کام کی زیادتی رہتی ہے۔ اکثر دو
بیشتر تھکن میں مبتلا ہو جاتا تھا۔ میں نے سچے اور لکڑی کی
دو سے آٹھ فٹ اونچا ابرام تیار کیا اور روزانہ تقریباً دو گھنٹے
اس میں بیٹھنے لگا۔ تھکن بہت جلد ختم ہو گئی اور ہشاش
بشاش رہنے لگا۔ نیند کا وقت کم ہو گیا۔ اور بہت صاف
خواب نظر آنے لگے۔ میری کارکردگی میں بھی
فیصلہ اضافہ ہوا۔"

"میں نے دو ابراہاموں میں دودھ کی پیالیوں کو رکھا۔
کھلی پیالی کو ڈھانک دیا اور دوسری پیالی کھلی رکھی۔ پندرہ دن
بعد کھلی ہوئی پیالی کا دودھ پیئر میں تبدیل ہو گیا۔ جبکہ ڈھکی
ہوئی پیالی کا دودھ نہایت شیریں دہی میں تبدیل ہو گیا۔"
"دو سال سے میرے کانوں میں برابر تکلیف تھی۔
کوئی بھی دوا مستقل طور پر قائمہ نہیں کرتی تھی۔ ڈاکٹروں
نے آپریشن کا مشورہ دیا۔ میں نے دوا کو ابرام میں دو ہفتہ
تک رکھا۔ اس کے بعد اس کو کانوں میں ڈالنا شروع کیا۔
میرے دونوں کان ٹھیک ہو گئے اور میں
آپریشن سے بچ گیا۔"

در حقیقت ابرام کے استعمال کے طریقے بے شمار
ہیں۔ ہر شخص کسی ماہر کے مشورے سے اپنی ضرورت اور
مسئلہ کی نوعیت کے اعتبار سے ابرام کا تجربہ کر کے خود
بھی قائمہ اثاثا سکتا ہے اور دوسروں کو بھی
فیض پہنچا سکتا ہے۔



"میں نے ایک فٹ اونچے ابرام کے سچ میں پکی ہوئی
دال رکھ دی۔ یہ دال پانچ دن تک ابرام میں رکھی رہی۔
چھ دن ابرام کو اٹھا کر دیکھ تو دال بالکل تازہ تھی۔ البتہ
اس میں پانی کم ہو گیا تھا اس کا ذائقہ پہلے سے
بہتر ہو گیا تھا۔"

"دو سال قبل میری دونوں ایزبوں میں المیہ اور
ایگزیمیا ہو گیا تھا اور چلنے پھرنے سے معذور تھا ڈاکٹروں کے
تجربہ کر وہ مرہم کی ٹیوبیز استعمال کر چکا تھا لیکن مرض
جوں کا توں تھا۔ آخر کار میں نے مرہم کی دسویں ٹیوب
ابرام میں رکھ دی اور دو ہفتے بعد اس کو نکال کر استعمال کرنا
شروع کیا۔ ساتھ میں چھوٹا ابرام پاؤں پر رکھا۔ میرا
ایگزیمیا اور المیہ آدھی ٹیوب میں ہی غائب ہو گیا۔"

"میں نیشے کا عادی تھا۔ ابرام میں متواتر بیٹھنے سے اور
ابراہی پانی پینے سے میری یہ عادت ختم ہو گئی۔"
"وہ دوا میں جن میں پانی شامل ہوتا ہے اگر ان کو
ابرام میں رکھا جائے تو انکی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔ اگر دوا میں
گولیوں کی شکل میں ہیں تو ان کو پانی میں گھول کر چینی کے
برتن میں رکھ دیں اور اس برتن کو ہارک ٹمبل کے کپڑے
یا پتنگ کے ہارک کاغذ سے ڈھک کر اس کو ابرام کے
پتوں سچ رکھ دیں دوا میں بوتل میں ہوں تو اس کا
ڈھکن اتار دیں۔"

غیروں اور معنوں کو ابرام میں رکھنے سے ان
دواؤں کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔"

"میری ہتھیلی میں گہرا زخم آیا۔ میں نے زخم کی
ڈریسنگ کے بعد روزانہ ہاتھ کو ابرام کے اندر رکھنا شروع
کیا۔ ایک ہفتے سے کم مدت میں زخم بھر گیا۔"
"ابراہی دال کھانے سے گیس کی
شکایت نہیں ہوتی۔"

"ابرام کے مسلسل استعمال سے غصہ اور طبیعت کی



گھر کے لیے کتاب

تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں ارسال کریں...

سفر نامہ زیارات ترکی

تحریر و تحقیق: افتخار احمد حافظ قادری

تاریخ اشاعت: مئی 2013ء

ناشر: انجمن خدام غوثیہ

بدیہ: 325 روپے

صفحات: 128+



خانقاہوں کا تعارف ہے اس لئے سفر نامہ میں تصوف

اور روحانیت کا رنگ نمایاں ہے۔ الفاظ کا چناؤ میں

عقیدت اور محبت کا خاص

اہتمام نظر آتا ہے۔ سفر نامہ

کی کی ابتداء فتح قسطنطنیہ کی

تاریخی بشارت نبوی ﷺ

سے ہوتی ہے جس کے بعد

سلطان محمد فاتح کی تاریخی فتح

اور سلاطین عثمانیہ کی عشق

رسول ﷺ میں مدینہ منورہ

کے لئے کی جانے والی خدمات

کو تحقیق اور تفصیل کے ساتھ

بیان کیا گیا ہے۔ مزارات مبارکہ و مساجد اور

سلاطین عثمانیہ کی کئی نادر و نایاب تصاویر کے ساتھ

ساتھ دوران سفر منعقد کی جانے والی زکرو و وجہ کی

محافل کے پر کیف لمحات بھی تصاویر کی صورت میں

قید کر کے شامل کئے گئے ہیں۔ آخری باب میں

خانوادہ قادریہ رزاقیہ کے مختصر حالات زندگی اور شجرہ

نصب کو شامل کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ ایران اور

ترکی کی یہ سرزمین اگر

ایک طرف ایوب سلطان

میزبان رسول حضرت ابو ایوب

انصاری کے انوار و تجلیات سے

مزین ہے تو دوسری جانب قونیہ

حضرت جلال الدین مولانا رومی

اور حضرت شمس الدین تبریزی کے فیوض و برکات

کی چادر اوڑھے ہوئے ہے۔ اس سفر نامے کے

مصنف نے یہ سفر اپنے پیر و مرشد سجادہ نشین قادریہ

رزاقیہ سدرہ شریف سید محمد انور گیلانی اور ان کے

صاحبزادہ سید حسنین محی الدین گیلانی کی ہمراہی میں

کیا۔ اس سفر نامے کا کابیادی موضوع ترکی کے

مزارات مقدسہ کی زیارت اور قادری و رفاہی

اکتوبر 2014ء

سرگودھا یونیورسٹی میں منعقد کی جانے والی عالمی روی
کانفرنس میں مصنف کے انگریزی زبان میں پڑھے
جانے والے مقالات اور دیگر تصانیف کی فہرست
بھی کتاب کا حصہ ہیں۔

چھپائی عمدہ اور کاغذ بھی اعلیٰ کی سطح کا استعمال کیا
گیا ہے۔

سفر نامہ زیاراتِ شام و دربارِ حبیب (سدرہ شریف تا مدینہ شریف)

تحریر و تحقیق: افتخار احمد قادری

پیشکش: سید حسنین محی الدین گیلانی مودودی

تاریخ اشاعت: فردری

2014ء

مدیہ کتاب: 450 روپے

یہ سفر نامہ سفر آستانہ
قادریہ گیلانیہ سدرہ شریف
سے شروع ہوتا ہے جس کی
منزل براستہ شام مدینہ شریف
میں ملتی ہے۔ احادیث مبارکہ
کی روشنی میں شام کی تاریخ
اس کی فضیلت اور اہمیت،

عاشقانِ رسول اور اہل بیعت کے مزارات مبارکہ کا
احوال پڑھ کر دل میں روحانی کیفیات پیدا ہو جاتیں



ہیں۔ بصری، و مشق، طلب، حمص، حماد اور جبلہ کی
تاریخی اور روحانی اہمیت قابل ذکر ہے۔ تحریر سادہ
مگر عقیدت کے رنگ میں ڈوبی ہوئی ہے۔ مدینہ منورہ
کا روح پرور احوال، مسجد نبوی کا اندرونی منظر اور
مقالات کی تاریخ و اہمیت مع رنگین تصاویر متاثر کن
ہے۔ مدینہ شریف میں خلفاء راشدین اور اصحاب
اکرام کے متبرک اور تاریخی مکانات کے ساتھ
ساتھ تاریخی کنوؤں اور پہاڑوں کی تفصیل، اس
سفر نامے کو رہنما کی حیثیت دیتی ہے۔ سفر نامے کی
ایک اور اہم موضوع فاتح بیت المقدس سلطان صلاح
الدین ایوبی کی سوانح حیات
اور صلیبی جنگوں کے خلاف
تاریخی فتح پر تفصیلی مضمون
قابل ستائش ہے۔

آخری صفحات میں
مصنف کی تحریر کردہ کتابوں
کی فہرست کے ساتھ ان کو
حاصل ہونے والے اعزازات
اور روحانی سعادت کا مختصر
تذکرہ بھی شامل ہے۔

چھپائی اور کاغذ کے معیار کے خاص خیال رکھا گیا ہے۔



دینی کارروائے استعمال ذیابیطس کے مرض سے محفوظ رکھتا ہے....

برطانیہ میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں دی کے روزانہ استعمال کو ذیابیطس سے حفاظت کے لیے مفید قرار دیا گیا
ہے۔ کیمبرج یونیورسٹی میں ہونے والی اس تحقیق کے مطابق روزانہ دی کا ایک پیالہ کھانے سے ذیابیطس ہاپ ٹو میں
بتلا ہونے کا خطرہ اٹھائیں فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔



”خوشب“ قادی کے
 ”خوش“ کا
 ”آب“ کا
 مرکب ہے جس کے سنی
 میں بنایا گیا ہے
 پانی
 روایت کے
 مطابق شیر شاہ
 سنی نے جب مکی
 مرتبہ اپنی فوج کے
 ساتھ یہاں چلا

پاکستان

پنجاب کا خوبو اور خوش دل شہر خوشاب

تو یہاں کا پانی چھٹی بے رات کو رنے
 ”ان خوش آبست“ میں سمجھتے ہیں
 شیر کا نام خوشب پر گزرا اس طرح کی ایک
 روایت شاہ شمس شیرازی سے
 بھی منسوب ہے۔

اور جنوبی حصہ نہروں ہے۔ اس علاقے میں برساتی
 علاقے تھے جنہیں ”واہن“ کہتے ہیں۔
 ندیائے جہلم کے مغرب میں خوشاب کا قلعہ

پہاڑ، دیہہ میدان، رنگستان خوشاب میں زمین
 کے واسطے جنگ نظر آتے ہیں۔ اس کے شمال میں
 کوہ تک ہے۔ مشرق سے
 مغرب کو پھیلے ہوئے اس
 پہاڑی سلسلہ کا سب سے
 بلند پہاڑ سیکر ہے مشہور
 وہی سون سنگ واقع ہے۔
 کوہ تک کے دامن میں
 مشرق سے مغرب کی
 طرف پھیلا ہوا وسیع
 میدان علاقہ ہے۔ اس
 میدان کا شمالی حصہ بادانی



سے سڑک کے ذریعہ سڑک مقابلہ آسان ہے اس لیے لوگ ٹرین میں زیادہ سفر نہیں کرتے۔ دریائے جہلم کو پار کرنے کے لیے یہاں ایک ٹلی "خوشاب برج" کے نام سے 1931ء میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ ٹلی، ریل اور سڑک دونوں کو ملاتا ہے۔ اس ٹلی پر ریلوے لائن کے دونوں جانب گاڑیوں کی آمد رفت کے لیے سڑکیں ہیں۔ ایک نیا ٹلی پرانے ٹلی کے ساتھ زیر تعمیر ہے۔

خوشاب میں آج بھی زیادہ تر لوگ آپس میں مل کر رہنا یعنی جوائنٹ فیملی سسٹم میں رہنا پسند کرتے ہیں۔ شہر کی فیصل کے اندر والا شہر اس جوائنٹ فیملی سسٹم کی علامت ہے جس نے پورے شہر کو ایک خاندان بنا دیا ہے اور یہاں محبت، خلوص، رفاقت اور بھائی چارے کے جذبات و احساسات رشتوں کے بندھنوں کو مضبوط کیے ہوئے ہیں۔ مقامی رہن سہن نہایت سادہ ہے۔ لوگ جیسے ہیں ویسے ہی نظر آتے ہیں۔ بزرگوں کا احترام، بچوں سے شفقت اور مہمان نوازی یہاں کی دیرینہ روایات ہیں۔

پنجابی زبان کے ہائیکس لہجے ہیں لیکن ان میں سے معیاری ادبی لہجہ "لہندی" سمجھا جاتا ہے۔ لہندی لہجہ کی آواز خوشاب کی خفاؤں میں مٹھاس گھولتی ہے۔ پنجاب کے تمام صوفی شعراء کی شاعری اس لہجہ میں ہے۔ یہاں کے لوگ گیت پنجابی لوک ادب میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ یہ لوک گیت خوشاب کے رسم و رواج کا آئینہ ہیں پیدائش، شادی، مرگ غرض زندگی کے ہر مرحلے کے لیے جہاں بہت سی رسم و روایات ہیں، وہیں ہر موقع کی مناسبت سے لوک گیت بھی ہیں جو یہاں کی تہذیب اور ثقافت کا ورثہ

حصہ رکھتی ہے جو "قل" کہلاتا ہے۔ پہلے یہاں دو رنگ ریت کے ٹیلے ہوتے تھے، لیکن اب نہروں کی وجہ سے قل کا بیشتر حصہ آباد ہو گیا ہے۔ خوشاب کے مشرق میں دریا کے ساتھ کچے کا علاقہ ہے جو "مکھ می" کہلاتا ہے۔ یہاں غلیانی اور کٹاؤ کے عمل سے شہر کو خاصا نقصان پہنچتا رہا ہے اس علاقے میں جنگل بیلے بن گئے ہیں۔

ڈھائی ہزار مربع میل میں پھیلے ضلع خوشاب کی حدیں شمال میں جہلم اور چکوال سے ملتی ہیں۔ مشرق میں دریائے جہلم کے اس پار ضلع سرگودھا ہے، جنوب میں جھنگ اور مغرب میں میانوالی اور بھکر کے اضلاع واقع ہیں۔

چار بڑی سڑکیں خوشاب کو ملک کے دوسرے حصوں سے ملاتی ہیں۔ سرگودھا سے ریلوے لائن کے ساتھ، میدانی علاقے سے ہو کر آنے والی سڑک خوشاب سے گزر کر میانوالی میں داخل ہو جاتی ہے۔ دوسری اہم سڑک خوشاب سے کٹہ سنگھرال ہوتی ہوئی دھواں پھاڑی راستے سے گزر کر براہ راست جہلم پہنچتی ہے۔ راولپنڈی جانے کا بھی راستہ ہے۔ تیسری سڑک نوشہرہ کے راستے سیکس رنگ جاتی ہے۔ جبکہ چوتھی سڑک خوشاب سے جوہر آباد، چوک گردٹ، جوڑہ اور جھوک ہوتی ہوئی جھنگ چلی جاتی ہے۔ ان کے علاوہ کئی ذیلی اور چھوٹی سڑکیں شہر میں رابطہ کا کام دیتی ہیں۔

خوشاب کا ریلوے اسٹیشن، جکشن ہے۔ خوشاب، ملکوال سیکشن پر پہلی مرتبہ ٹرین 1900ء میں چلی جبکہ سرگودھا کنڈی سیکشن پر ٹرین کا آغاز 1931ء میں ہوا۔ سوں اور ویکٹوں کی کثرت کی وجہ



ہیں۔ لوگ فنکاروں کے حوالے سے گل میراثیاں اور دتے دہلی قابل ذکر ہیں۔

شلوار قمیض اور خاص طرز کا دیکر کرنا، جس کی سلاخی ماہر کار تیر ہی کر سکتا ہے، یہاں کا عام لباس ہے۔ اس کے ساتھ سبز یا نیلی دھاری، کناری دہلی لنگی یا لاچا پہنا جاتا ہے۔ پرتا یا پگڑی لباس کا لازمی

دکھاتے ہیں۔

واہی سون سیکس سٹریٹ سمنڈر سے پانچ ہزار فٹ بلند ہے اور وسطی کوہ نمک کی سب سے حسین واہی ہے۔

خوشاب کے لوگ زیادہ تر دو پیشوں سے منسلک

ہیں۔ ایک فوجی ملازمت اور دوسرا کاشت کاری، زراعت کا انحصار بارش پر ہوتا ہے، جو کبھی ہوتی ہے اور کبھی نہیں ہوتی۔ شہوت، انجیر، خوبانی، آلو بخارا اور دوسرے میوے یہاں کثرت سے ہوتے ہیں۔

پھلوں میں مالٹا اتنی شہرت رکھتا ہے کہ خوشاب کو مالٹے کا گھر کہا جاتا ہے۔ چٹا یہاں کی بڑی فصل ہے۔

دیگر اجناس کی کاشت بھی ہوتی ہے۔ کچھ عرصہ قبل

یہاں زیتون، پستہ اور زعفران کی کاشت کا تجربہ کیا گیا

جو کامیاب رہا۔ اب ان فصلوں کی پیداوار بڑھانے

کے لیے کوششیں کی جا رہی ہیں۔ ریشم کے کیڑے

پالنے پر بھی توجہ دی جا رہی ہے۔ زراعت کے

حوالے سے سوشیوں کی پرورش بھی آمدنی کا ایک

ذریعہ ہے۔ دنبوں اور بھیڑوں کی ایک خاص نسل جو

”کچلا“ کہلاتی ہے، اس کی خاص طور پر، پرورش

حصہ ہوتی ہے۔ خواتین میں بھی کرنا، شلوار اور لنگی کا رواج ہے۔ بعض خواتین شلوار قمیض بھی پہنتی ہیں۔

دوپٹوں اور قمیضوں پر کشیدہ کاری کے دیدہ زیب نمونے یہاں کی خواتین کی ہنرمندی اور ذوق لطیف کا ثبوت بن کر چمکتے ہیں۔

مقامی کھیلوں میں سب سے مقبول تیرہ بازی ہے

جسے ”چٹلی“ کہا جاتا ہے۔ اس شوق کی خاطر یہاں

خوبصورت اور اعلیٰ نسل کے گھوڑے پالے جاتے

ہیں۔ کئی وادوں میں گھوڑے کے اصطلیل موجود

ہیں۔ کبڈی سے ملتا جلتا کھیل، پر کوڑی بھی عام کھیلا

جاتا ہے۔ ہر سال ”جشن خوشاب“ کے موقع پر ان

کھیلوں کے مقابلے ہوتے ہیں۔ کل پاکستان باکی

نورمانٹ بھی پابندی سے منعقد ہوتا ہے۔

خوشاب کے موسم دھنک کے رنگوں کی طرح

ہیں۔ گرمیوں میں ایک طرف درجہ حرارت

تینتالیس درجہ سینٹی گریڈ ہوتا ہے اور دوسری طرف

واہی سون میں لوگ لفاف اوڑھے ہوتے ہیں۔

سردیوں میں سارا علاقہ کھرے کی چادر اوڑھ لیتا ہے

اور ڈالہ باری، آندھیاں اور تیز ہواؤں کے جھگڑ زور

اکتوبر 2014ء

کھڑا ہوتے گا کی ہیر کا کر رہا ہے سدا
مخلد دم بخود ہو کر ختی ہے داستان کوئی اور
شر و ساری کی مٹھلیں بھی ہیں جتنی
جہد لیکن اب جہدِ زندگی کے دھڑکتے ہوئے اثر
کی وجہ سے اوروں کی اہمیت کم ہوتی جا رہی ہے
خوشابِ نازِ قدیم سے سوتی کپڑے کی
بڑی مٹھی رہا ہے ایک لٹائے میں یہاں سوت
کا سجہ کھنڈی پر کپڑا بنے اور کپڑا ریت کے سا

دوسرا کام نظر نہیں آتا۔ قلعہ شہر میں چھ سو سے زیادہ
گنہگار تھے۔ یہاں کی سوتی لکھی ہلا چکا اور کہیں اب
بھی نہایت خوبصورتی اور شہرت کا طالع تھا۔ آج یہ
شعبہ گھریلو صنعت کا اور چھ رکتا ہے۔

”خود بخود خوشاب کی شہرت کی ایک اور وجہ ہے جو مہمان کے سوجن طہوسے سے ملتی جلتی مٹھائی ہے اور اپنی منفرد لذت اور خصوصیت کی بناء پر ملک بھر میں مقبول ہے۔ یہ گندہ، گھی، دودھ، کھوسے خشک میوے اور شکر سے تیار کی جاتی ہے۔ خوشاب میں داخل ہوتے ہی قحط اندر قحط و خوف کی دکانیں دیکھ کر نوہرہ زکوہرت ہوتی ہے۔

دنیائی دوسری بڑی تھک کی کان "دو چھ سات
ماہن۔" خوشامی واقع ہے دیگر سہ تیات میں
قازکے، کوئٹہ، سیلہ، نیو ماہ، جوم، ڈیوہات
پونے کا تھک مر مر یا جا تا ہے۔

خوشاب کی ترقی کا سفر جلدی ہے۔ عہد گذشتہ
لگائے جلد ہے ہیں، ذراعت میں نئے تجربے کیے
جلد ہے ہیں۔ شہر میں جلد یہ طرز کی عمارتیں اس کی
خوبصورتی میں اضافہ کیا عمارت ہیں۔



کی جاتی ہے۔

دہری سیکر میں کئی مہلات قائل دیدہ تھے۔ پہلے
کی چوٹی پر بیٹھ کر اچھوٹا ہی ریست ہاؤس اپنی خوبصورتی
کی وجہ سے مشہور ہے۔ ریست ہاؤس کے قہ موں میں
قہ رتی جھیل۔ ”اچھلی“ ہے جس کا موتوں جیسا
تھک پانی چنگلی کونوں سے مل کر ایک خواب آگس
تھوڑا کر ہے۔ سیکر کے جنوب میں راجپوت
راجاؤں کے عمارت کے کندہ اور بدھ گھاؤں کے
آسیر بھی قائل دیدہ ہیں۔ بعض عمارتوں کے نقش و نگار
اس دور کی تہذیب کے عکاس ہیں۔

خوشب کی تہذیب میں "دوسے" بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ انھیں جو پال کیا جاسکتا ہے۔ ہر برادری کا ایک دوسرا حصہ جو ایک وقت شوہنی ہال، بچائیت، روز کے کھانے کی جگہ اور دکھ سکھ بانٹنے کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ طرز تعمیر کے حوالے سے قدامت اور جدت کا ملا جلا امتداد ہوتے ہیں۔ ہر دوسرا برادری کے کسی بزرگ نے تعمیر کرایا ہوا ہے بعد کی نسلیں اس کی توسیع اور تزئین کرتی رہتی ہیں۔ بعض دوسرے کئی کھلمبہ عیا ہیں۔ دن بھر کے کام کے بعد شام کی بیٹھک میں جب یہیں کوئی یہیں عمدہ پیش کا

بچوں کا

روحانی ڈائجسٹ



ماصفہ عامر۔ کراچی



عادل شاہ۔ حیدرآباد



عاش منیر۔ کراچی



عالیہ شاہ۔ حیدرآباد

بیچہ کا شکار

جہازوں کی طرف بھاگا
اور ضیا کو بھی اپنے پیچھے
بیچہ بھاگنے کو کہا۔ اب

ایک علاقہ چاروں
طرف سے بلند پہاڑوں
سے گھرا ہوا تھا، جس

ضیاء نے دیکھا کہ سامنے سے ایک دیکھ کاچھ لنگراتا ہوا
بڑے عجیب انداز سے ان کی طرف چلا آ رہا ہے۔ وہ
گولی کھا کر زخمی ہو چکا تھا۔ جو نمی وہ ان کے قریب
آیا، اس نے لہانہ اور دونوں پنجے ان پر حملہ کرنے

میں صاف شگاف پالی کی ندیاں بہتی تھیں۔ اس وادی
کے مقام پر ایک خوبصورت کونسی میں احسن کے
والد جو ٹکڑے جنگلات کے افسر تھے، رہا کرتے
تھے۔ احسن اور اس کا چچا بھائی ضیاء، نوں کر میوں کا

کے لیے اوپر اٹھائے، اسی وقت
احسن نے آگے بڑھ کر بندوق کا

جاوید حمید آباد

موسم اپنے والد کے پاس ہی
گزارا کرتے۔

دستہ رچھ کے منہ پر زور سے دے مارا جس سے اس
کے منہ سے خون بہنے لگا۔ رچھ زخمی تو ہو ہی چکا تھا،
دوسری ضرب کھا کر زمین پر گر اور کچھ دیر تڑپنے
کے بعد وہیں ختم ہو گیا۔ احسن نے خوشی کا ایک نعرہ
لگایا اور ضیا کو ایسی نظروں سے دیکھنے لگا، گویا اس کی
زبان سے اپنی بہادری کی تعریف سننا چاہتا ہے۔

ایک روز دونوں بھائی سیر کو نکلے۔ چونکہ اس
علاقے میں جنگلی جانوروں کا ہر وقت خطرہ رہتا تھا،
اس لیے باہر جاتے وقت احسن اپنی شکاری بندوق
ہمیشہ ساتھ لے جاتا اور آج بھی بندوق اس کے پاس
ہی تھی۔

دونوں بھائی اطمینان سے ہاتھ کرتے چلے

لیکن مجھے تو اس پر رحم
آتا ہے تم نے اس
بے چارے کو مارا کیوں۔ ضیا
نے کہا۔

”کیوں مارا....؟“ یہ
موذی جانور ہے۔ نہ مارتے تو
یہ ہمیں مار ڈالتا، احسن نے
مردہ رچھ کی طرف دیکھتے
ہوئے کہا اور پھر ضیا کی
طرف دیکھنے لگا لیکن ضیاء نے
اس کی بات نہ سنی کیوں کہ
اس کی توجہ کسی اور طرف



جار ہے تھے کہ احسن نے ضیا
کا ہازد پکڑ کر اسے ایک دم
ٹھہرا دیا۔

کیا ہے....؟ ضیاء نے
گھبرا کر پوچھا اور پھر احسن
کی طرف دیکھنے لگا۔ احسن
نے اسے خاموش کرنے کے
لیے اس کے منہ پر لٹا دیا
ہاتھ رکھ دیا اور پھر فوراً ہی
بندوق تان کر سامنے فائر
کر دیا، فائر کے ساتھ ہی
احسن سڑک کے پار

جلی مٹی تھی۔ وہ گھبرا کر ادھر ادھر دیکھنے لگا۔ اس کے کانوں میں کچھ فاصلے پر سے خونخاک قسم کی آواز آرہی تھی اور اب اس آواز کو دونوں بھائی سن رہے تھے۔ یہ آواز لمحہ بہ لمحہ نزدیک آنے لگی، اچانک احسن نے گھبرا کر ضیا کو دونوں کندھوں سے پکڑ لیا۔

رہچہ ارہچہ

گھبراہٹ میں یہ الفاظ اس کے منہ سے نکلے اور سامنے ایک بہت بڑا سیاہ رہچہ نمودار ہوا۔ وہ اپنے سر کو زمین کی طرف جھکائے بڑے خطرناک انداز سے آ رہا تھا۔

دونوں بھائیوں پر رہچہ کی دہشت اس قدر چھا گئی کہ انہیں کچھ سوچتا ہی نہ تھا۔ بددوق احسن کے ہاتھ میں تھکی۔ لیکن اسے اندازہ تھا کہ گولی بھرنے اور نشانہ باندھنے سے پہلے ہی رہچہ اسے آ لے گا۔ وہ بددوق زمین پر پھینک کر قریب کے ایک درخت پر چڑھ گیا ساتھ ہی ضیا کو بھی فوراً دوسرے درخت پر چڑھنے کی ہدایت کی۔

رہچہ نہایت تیزی سے ادھر ادھر زمین کو سونگتا ہوا اپنے بچے کے قریب آیا اور اسے چاروں طرف سے بلا جلا کر سونگھنے لگا۔ رہچہ سونگھ کر معلوم کر لیتا ہے کہ لاش میں جان ہے یا نہیں۔ جب اسے یقین ہو گیا کہ بچہ مر چکا ہے تو اس نے ایک درونناک چناری جس سے سارا جنگل مل گیا۔ دونوں بھائیوں کے دل بھی دہل گئے۔ اب رہچہ لاش کو چھوڑ کر ان دونوں کی طرف پکا۔ غصے کے مارے اس کی آنکھیں سرخ ہو رہی تھیں۔

پہلے وہ اس درخت کے قریب آیا جس پر خود وہ

احسن بیٹھا ہوا تھا۔ رہچہ نے اپنا بھاری سراوہ اٹھا کر اس کی طرف دیکھا اور پھر اپنے پہنچے درخت پر چھا کر اس پر چڑھنا شروع کر دیا۔ دور ایک درخت پر بیٹھا ضیا بھی یہ نظارہ دیکھ رہا تھا اور خوف سے لرز رہا تھا۔

ابھی رہچہ احسن تک پہنچا نہ تھا کہ احسن چھلانگ لگا کر اسی درخت کے ساتھ دلی شاخ پر کود گیا۔ رہچہ دوسری شاخ تک نہ جاسکتا تھا۔ اس لیے وہ اب نیچے اتر آیا تاکہ نیچے سے دوسری شاخ کی طرف جاسکے۔

اسی دوران میں ضیا نے اپنے بھائی کی جان بچانے کے لیے اپنے آپ کو خطرے میں ڈال دیا۔ اس نے درخت سے نیچے اتر کر زمین پر پڑی ہوئی بددوق اٹھائی اور گولی بھر کر رہچہ پر نشانہ لگایا۔ رہچہ جو ابھی درخت کے تنے پر بیٹھا چڑھنے کی کوشش کر رہا تھا زخمی ہو کر ایک دم مڑا اور احسن کو چھوڑ کر ضیا کی طرف دوڑا جواب بددوق پھینک کر دوبارہ درخت پر چڑھ رہا تھا۔ دونوں کے درمیان بہت کم فاصلہ رہ گیا تھا۔ رہچہ نے اپنا اگلا بچہ اسے مارا جس سے وہ زخمی ہونے سے قوتی گیا لیکن اس کی لنگتی ہوئی قمیض کے ٹکڑے طلحہ ہو کر رہچہ کے پیچھے میں رہ گئے اور رہچہ پھسلا ہوا زمین پر آ گیا۔ احسن نے دوسرے درخت پر سے بھائی کو آواز دی کہ اوپر چڑھ جائے کیونکہ رہچہ دوبارہ درخت پر چڑھ رہا تھا۔

اب جب احسن کو ضیا کی جان خطرے میں نظر آئی تو وہ درخت پر سے اتر اور بددوق اٹھا کر رہچہ پر گولی چلا دی۔ رہچہ جو ضیا سے اب چند فٹ کے فاصلے پر تھا گولی کھاتے ہی دھڑام سے زمین پر آ کر اس دوسری گولی کا زخم اتنا گہرا ثابت ہوا کہ وہ گرے گا۔

چلی گئی تھی۔ وہ گھبرا کر اوپر اوپر دیکھنے لگا۔ اس کے کانوں میں کچھ فاصلے پر سے خوفناک قسم کی آواز آرہی تھی اور اب اس آواز کو دونوں بھائی سن رہے تھے۔ یہ آواز لمحہ بہ لمحہ نزدیک آنے لگی، اچانک احسن نے گھبرا کر ضیا کو دو دھکیں کندھوں سے پکڑ لیا۔
ریچھہ اور ریچھہ آگیا۔

گھبراہٹ میں یہ الفاظ اس کے منہ سے نکلے اور سامنے ایک بہت بڑا سیاہ ریچھہ نمودار ہوا۔ وہ اپنے سر کو زمین کی طرف جھکائے بڑے خطرناک انداز سے آ رہا تھا۔

دونوں بھائیوں پر ریچھہ کی دہشت اس قدر چھا گئی کہ انہیں کچھ سوچتا ہی نہ تھا۔ بندوق احسن کے ہاتھ میں تھی۔ لیکن اسے اندازہ تھا کہ گولی بھرنے اور نشانہ باندھنے سے پہلے ہی ریچھہ اسے آلے گا۔ وہ بندوق زمین پر پھینک کر قریب کے ایک درخت پر چڑھ گیا ساتھ ہی ضیا کو بھی فوراً دوسرے درخت پر چڑھنے کی ہدایت کی۔

ریچھہ نہایت تیزی سے اوپر اوپر زمین کو سونگتا ہوا اپنے بچے کے قریب آیا اور اسے چاروں طرف سے ہلا جلا کر سونگھنے لگا۔ ریچھہ سونگھ کر معلوم کر لیتا ہے کہ لاش میں جان ہے یا نہیں۔ جب اسے یقین ہو گیا کہ بچہ مر چکا ہے تو اس نے ایک دردناک چیخ ماری جس سے سارا جنگل بلبل گیا۔ دونوں بھائیوں کے دل بھی دبل گئے۔ اب ریچھہ لاش کو چھوڑ کر ان دونوں کی طرف لپکا۔ غصے کے مادے اس کی آنکھیں سرخ ہو رہی تھیں۔

پہلے وہ اس درخت کے قریب آیا جس پر خوفزدہ

احسن بیٹھا ہوا تھا۔ ریچھہ نے لینا بھاری سر اوپر اٹھا کر اس کی طرف دیکھا اور پھر اپنے بچے درخت پر جھپٹا کر اس پر چڑھنا شروع کر دیا۔ دور ایک درخت پر بیٹھا ضیا بھی یہ نظارہ دیکھ رہا تھا اور خوف سے لرز رہا تھا۔

ابھی ریچھہ احسن تک پہنچا نہ تھا کہ احسن چھلانگ لگا کر اسی درخت کے ساتھ واپسی شاخ پر کود گیا۔ ریچھہ دوسری شاخ تک نہ جاسکتا تھا۔ اس لیے وہ اب نیچے اتر آیا تاکہ نیچے سے دوسری شاخ کی طرف جاسکے۔

اسی دوران میں ضیا نے اپنے بھائی کی جان بچانے کے لیے اپنے آپ کو خطرے میں ڈال دیا۔ اس نے درخت سے نیچے اتر کر زمین پر پڑی ہوئی بندوق اٹھائی اور گولی بھر کر ریچھہ پر نشانہ لگایا۔ ریچھہ جو ابھی درخت کے تنے پر ہی چڑھنے کی کوشش کر رہا تھا زخمی ہو کر ایک دم مڑا اور احسن کو چھوڑ کر ضیا کی طرف دوڑا جواب بندوق پھینک کر دوبارہ درخت پر چڑھ رہا تھا۔ دونوں کے درمیان بہت کم فاصلہ رہ گیا تھا۔ ریچھہ نے لینا اگلا پنہ اسے مارا جس سے وہ زخمی ہونے سے قوتیچ گیا لیکن اس کی ٹنگتی ہوئی قمیض کے ٹکڑے طبعاً وہ ہو کر ریچھہ کے پنجے میں رہ گئے اور ریچھہ پھسلتا ہوا زمین پر آگیا۔ احسن نے دوسرے درخت پر سے بھائی کو آواز دی کہ اوپر چڑھ جائے کیونکہ ریچھہ دوبارہ درخت پر چڑھ رہا تھا۔

اب جب احسن کو ضیا کی جان خطرے میں نظر آئی تو وہ درخت پر سے اتر اور بندوق اٹھا کر ریچھہ پر گولی چلا دی۔ ریچھہ جو ضیا سے اب چند فٹ کے فاصلے پر تھا، گولی کھاتے ہی وجزام سے زمین پر آگرا۔ اس دوسری گولی کا زخم اتنا گہرا ثابت ہوا کہ وہ مگرتے ہی

مٹوٹا

نیلو نے اسے طوطا پالا
پیارا پیارا بھولا بھالا
چوٹی تھی اال اور منہ بڑے تھے
قدرت نے کیا رنگ بھرے تھے
نیلو لاکھ پڑھاتی اس کو
بات نہ کمری آتی اس کو
چپ چاپ بیٹھا اٹھتا رہتا
ہر کوئی اس کو بدھو کہتا
بلی بولے مرغا بولے
طوطا لیکن چوٹی نہ کھولے
اک دن نیلو نیند سے جاگی
صحن میں آئی بھاگی بھاگی
صحن میں تھا طوطے کا بھرا
کھانچے کے اوپر تھا مرغا
مرغا بھی بولا گکڑوں کوں
طوطا بھی بولا گکڑوں کوں

خدا نے جو درخت کی بہت لمبی شاخ پر بیٹھا تھا،
جب رینگھ کو اس طرح زمین پر کرتے دیکھا تو اس نے
خیال کیا کہ شاید رینگھ کو کوئی نہیں لگی بلکہ اس نے
درخت پر سے اسن پر چھلانگ لگا دی ہے اور اب وہ
اسن کو زندہ نہیں چھوڑے گا۔

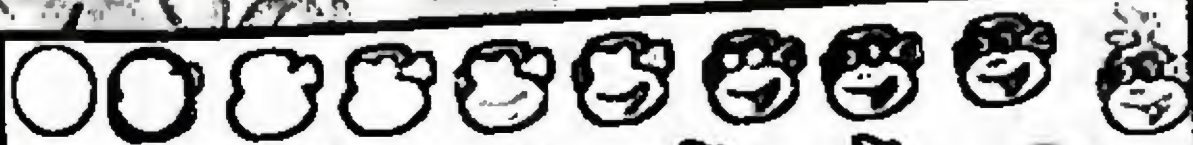
یہ خیال آتے ہی وہ بھائی کے غم میں اپنے عواس
کھو بیٹھا اور غش کھا کر درخت سے پیچھے گر پڑا لیکن
مخوش قسمتی سے وہ مردہ رینگھ کے اوپر گرا جس کے
جسم کی کھال اور بڑے بڑے بالوں نے اس کے لیے
گڈے کا کام دیا، جب اسے ہوش آیا تو رینگھ کو مردہ
اور بھائی کو زندہ دیکھ کر اس کی جان میں جان آئی اور
پھر دونوں بھائی ایک دوسرے سے مل گئے۔

جب دونوں بھائیوں نے یہ سب واقعات اپنے
گھر والوں کو سنائے تو سب گھر والے حیران رہ گئے
احسن اور ضیاء کے والد نے اپنے بیٹوں کی جان بچا
جانے پر اللہ کا شکر ادا کیا۔ اوسان بھال رکھنے پر ان
دونوں کی تعریف بھی کی لیکن ساتھ ہی یہ بھی کہا کہ
ایسے کام بہادری نہیں حماقت کہلاتے ہیں۔

بے چاری بلیاں

جھاڑی کے پاس بیٹھی تھیں دو موٹی تازی بلیاں۔ شاخ پر بیٹھا تھا ایک کالی چوٹی والا کولہ زمین پر آکر گرا ایک
مزے دار گوشت کا ٹکڑا۔ دونوں بلیاں ٹکڑا دیکھ کر خوش ہو گئیں۔ ”یہ کتنا میرا ہے۔“ ایک
بلی چیخی۔ ”نہیں نہیں یہ میرا ہے۔“ دوسری بلی فرمائی۔ دونوں آپس میں لڑنے لگیں۔ گوشت
کا ٹکڑا کبھی ایک چھیٹتی اور کبھی دوسری۔
دونوں بلیاں لڑ لڑ کر تھک گئیں اور تکیں ہانپنے۔
کو اتنا موقع کی تلاش میں تھا۔ اس نے گوشت کا ٹکڑا دونوں سے جھپٹا اور کہنے لگا ”تم دونوں
اب آرام کرو۔“ دیکھتے دیکھتے نہ کو ادا ہاں تھا اور نہ گوشت کا ٹکڑا۔ بلیاں بے چاری منہ بکھتی رہ گئیں۔





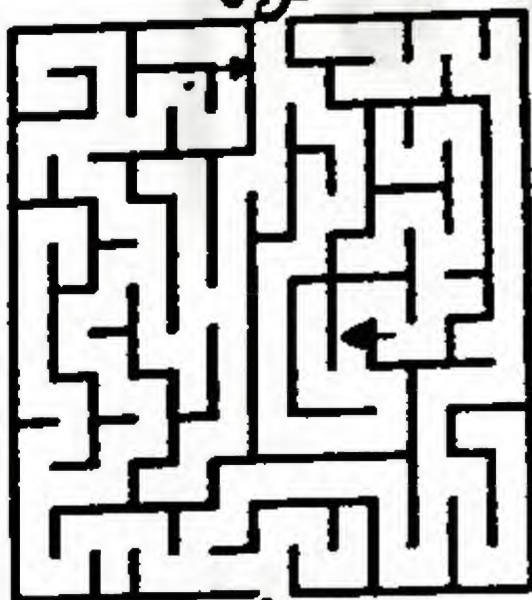
مصور بنیں



تصویر دیکھ کر سامنے دئے
کئے خانوں میں کا اس
تصویر کا مکمل عکس
بنائیں۔۔۔۔۔



راستہ تلاش کریں



بونت دہی منگی کو تیلے تک پہنچنے میں مدد کریں

رنگ بھریں





مجھے کون سا تیرا آتا ہے۔
(مرسلہ: کامران فرید۔ حیدر آباد)
... اور (بس ذرا نیور دوست
... کیا حال ہے تمہارا...؟
دوست: بس ٹھیک ہے۔
اور: میں نے تمہارا حال پوچھا
ہے، بس کانٹیں۔

... ایک آدمی دور سے لکڑیاں
ہوا آ رہا تھا اسے دیکھ کر ایک آدمی
نے کہا "میرے خیال میں اس کے
نخنے کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔"
دوسرا کہنے لگا۔ "نہیں اس کے کھنٹے
کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔"
جب وہ آدمی قریب آیا تو انہوں
نے پوچھا۔

ہمارا مٹا ب چلنے لگا ہے۔
پروفیسر صاحب بولے: کب
سے...؟
بیوی نے کہا: دس دنوں سے۔
پروفیسر صاحب گھبرا کر بولے:
ارے تم اب بتا رہی ہو۔ اب تو وہ
کافی دور نکل چکا ہو گا۔

(مرسلہ: محمد حیدر
شاہد۔ راولپنڈی)
... باپ (بیٹے سے): کیا کر
رہے ہو...؟
بیٹا: تصویر بنا رہا ہوں۔
باپ (حیرت سے): کس کی تصویر
بنا رہے ہو...؟
بیٹا: گائے گھاس چر رہی ہے۔
باپ: گھاس کہاں ہے...؟
بیٹا: وہ گائے کھا گئی۔
باپ: اور گائے کہاں ہے...؟
بیٹا: وہ گھاس کھا کر چلی گئی۔

آدمی نے جواب دیا "میری کوئی ہڈی
نہیں ٹوٹی۔ چیل ٹوٹ گئی ہے۔"
(مرسلہ: احسن ریاض۔ لاہور)
... ایک شکری بہت بوڑھا
ہو گیا تھا، اس کی نظر بہت کمزور
ہو گئی تھی، لیکن شکر کا شوق جوں کا
توں رہا، ایک دن وہ شکر کے لیے
اپنے ایک دوست کو جنگل میں لے
گیا، ایک گولی اس نے تاک کر
چلائی پھر اپنے دوست سے پوچھا۔
میں نے جس جانور پر گولی چلائی ہے
اسے کیا کہتے ہیں...؟

(مرسلہ: طوبی دانش۔ کراچی)
... ایک موٹے تارے
پہلوان صاحب اپنی بڑی مونچھوں
کے ساتھ کسی ہوٹل میں داخل
ہوئے۔ ہوٹل کے منیجر نے مسکرا
کر کہا: واہ واہ! پہلوان صاحب کیا
مونچھیں ہیں۔ ان کا ایک ایک ہال
لاکھ روپے کا ہے۔

(مرسلہ: بیجا جلد۔ کراچی)
... ایک خاتون نے گوشت کی
دکان پر بہت دیر بحث کرنے کے
بعد پوچھا: آپ کے پاس تازہ مٹھر
ہے...؟
دکاندار: پہلے تھا اب نہیں ہے۔
(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)
... ایک پروفیسر صاحب سے
ان کی بیوی نے کہا: سنا آپ نے

دوست بولا: اس جانور کو درخت
کہتے ہیں۔
(مرسلہ: محمد اشرف۔ سیالکوٹ)
... ایک صاحب سوئنگ پول
میں چھلانگ لگانے والے تھے کہ
گارڈ چلایا: جناب پول میں پانی
نہیں ہے۔
وہ صاحب بولے: کوئی بات نہیں

پہلوان نے خوب لٹ کر کھانا
کھایا۔ علی ٹین سو بنا۔ پہلوان نے
اپنی مونچھ کا ایک ہال منیجر کو دیتے
ہوئے کہا: اس میں سے تین سو
کاٹ کر باقی واپس کر دیں۔
(مرسلہ: میرزا محمد۔ کراچی)

رشد خاطر۔ غفر۔ پیچیدہ۔ مسلم۔ سادات۔ امام علی۔ ابو بکر۔ رضوان۔
 زین۔ نازیب۔ محمد عاقب۔ ۲ خان۔ شہزادہ۔ خالد۔ عظیم۔ بند۔ انور
 خان۔ شاہ قادی۔ محمد بلال۔ محمد عباس۔ قمر عباس۔ قادی۔ عینی
 خان۔ شاہ۔ ارسلان۔ تان۔ محمد۔ شاہ۔ عظیم۔ خان۔ حمیر۔ وحید۔
 علی۔ شازب۔ شہزاد۔ شازیہ۔ فراز۔ غلیا۔ فاطمہ۔ خالد۔ علی
 رضوان۔ شاہ زینب۔ کون۔ عظیم۔ پیچیدہ۔ اختر۔ سجاد۔ احمد۔ زویہ۔
 طفیل۔ محمد ارشد۔ محمد احمد۔ شاہ۔ طاہر۔ محمود۔ حمیر۔ ادیس۔ مہوش۔
 محمد الوم۔ محمد فیصل۔ محمد جواد۔ کوثر۔ انجم۔ سعید۔ احمد۔
 عاقب۔ طاہر۔ محمود۔ محمد انور۔ محمد فیض۔ محمد جواد۔ کوثر۔ انجم۔ سعید۔
 حیدر علی۔ سعید۔ عامر۔ رشید۔ گل۔ رشید۔ ناصر۔ نعمان۔ اسرار۔ ریحان۔
 عامر۔ محمد طارق۔ محمد جواد۔ خارق۔ خالد۔ فوشہ۔ کام۔ طاہر۔ بشری۔
 ثریا۔ بانو۔ مایہ۔ ملک۔ محمد۔ سید۔ رونی۔ منصور۔ فیصل۔ خاتون۔ اقرار۔
 روینہ۔ فہیمہ۔ مشتاق۔ احمد۔ عادت۔ عہد۔ انوار۔ جنت۔ شہناز۔ لائو۔
 عائشہ۔ ناز۔ ملک۔ محمد عیسیٰ۔ ارم۔ قمر۔ کون۔ طفیل۔ عائشہ۔ رشیدہ
 نیلی۔ طاہر۔ فضل۔ مرزا۔ سہ۔ ناصر۔ علی۔ احمد۔ شازیہ۔ آمنہ۔ زہدہ۔
 فضل۔ خان۔ حماد۔ علی۔ رشیدہ۔ وحید۔ تبسوم۔ احمد۔ کرن۔ شاہ۔ محمد۔ حواد
 مدیحہ۔ فہد۔ محمد خان۔ ناصر۔ عائشہ۔ نعمان۔ محمد شکیل۔ نسیم۔ تحریم
 کوثر۔ الیاس۔ فتح۔ نور۔ شیدہ۔ عائشہ۔ عباس۔ محمد۔ علی۔ خان۔ شاہ۔
 کامران۔ صداقت۔ عمران۔ حرا۔ شازیہ۔ ایشیا۔ عہد۔ الرحیم۔
 طاہرہ۔ نعمان۔ محمد مونس۔ کھار۔ محمد خان۔ عودہ۔ مدثر۔ عامر۔ یونس۔
 شازیہ۔ فرقان۔ راجہ۔ ناصر۔ ناصر۔ ازہر۔ قمر۔ خدیجہ۔ شہزاد۔
 ہدون۔ اقبال۔ ازہر۔ شہناز۔ شازیہ۔ اکرام۔ مایہ۔ فرحت۔ زہدہ۔
 کرامت۔ قیس۔ منظور۔ عبد اللہ۔ محمد۔ تبسوم۔ شازیہ۔ فاطمہ۔
 نایبہ۔ عامر۔ محمد اعجاز۔ خاور۔ محمد۔ احمد۔ وقار۔ انجم۔ رضوان۔ عمر۔
 رشید۔ قلم۔ صائمہ۔ پرانیہ۔ قادی۔ سعیدہ۔ نسیم۔ محمد قادی۔
 سید نعمان۔ ارم۔ عاصم۔ کامران۔ ایشیا۔ زہدہ۔ محمد یونس۔ عامر
 عمران۔ جادیہ۔ نذرانہ۔ ریحانہ۔ محمد عظیم۔ فریہ۔ زینت۔ علیہ۔
 جمشید۔ ارشد۔ خالد۔ ظہیر۔ احمد۔ احمد۔ نعمان۔ اربابہ۔ راشدہ۔
 رشیدہ۔ حسن۔ فرید الدین۔ یاسر۔ وقار۔ ریحانہ۔ عامر۔ اقبال۔ آفتاب۔
 عامر۔ حنیف۔ مختصر۔ جنت۔ قلم۔ عفت۔ یاسمین۔ اورنگزیب۔ روینہ
 شائین۔ رطیہ۔ سدرہ۔ حفز۔ حنا۔ ارشد۔ باسط۔ مقبول۔ ارشد۔ فہیمہ۔
 شاہد دین۔ عرفان۔ عاصم۔ اعجاز۔ محمد الیاس۔ زر۔ عائشہ۔ سکینہ۔ اختر۔
 فہیمہ۔ نو شین۔ عبد الرحمن۔ فرحت۔ جادیہ۔ رحمت۔ سارہ۔ آصف۔
 دلشاد۔ اسامہ۔ شہباز۔ حسین۔ شازیہ۔ محمد زہیر۔ تانہ۔ تول۔ فہیمہ۔
 طفیل۔ افضل۔ نور۔ محمد۔ راشدہ۔ بشارت۔ علی۔ تبسوم۔ محمد ربی۔ محمد حافظ
 شکیل۔ ملکی۔ آرد۔ نورین۔ محمد اقبال۔ شیر۔ حسین۔ صائمہ۔ عمران۔
 اختر۔ یاسمین۔ نصیر۔ محمد اسلام۔ ثریا۔ یاسمین۔ فاطمہ۔ نسیم۔ گلشن۔

آلہ محمد اختر۔ راحیلہ۔ زینت۔ نعمان۔ عہد۔ محمد۔ محمود۔ اختر۔ راحیلہ۔
 نعمان۔ عہد۔ فاطمہ۔ فاطمہ۔ قادریہ۔ شائین۔ طلعت۔ قادی۔
 حذیفہ۔ امن۔ شوکت۔ علی۔ نوید۔ مایہ۔ فہیمہ۔ عامر۔ کاشف۔
 زمر۔ عینی۔ نذرانہ۔ نسیم۔ حبیب۔ سلمان۔ محمد۔ رطیہ۔ مایہ۔
 رحمت۔ آفتاب۔ محمد احمد۔ طیبہ۔ محمد اجازت۔ محمد ارشد۔ حمیر۔ زہدہ۔
 ناصرہ۔ اقبال۔ دادہ۔ عادت۔ احمد۔ نسیم۔ طاہر۔ جنت۔ راحیلہ۔ مایہ۔
 طاہر۔ لایہ۔ یوم۔ مرزا۔ اکرم۔ اللہ۔ یگ۔ عرشین۔ فیصل۔ عائشہ۔
 زہدہ۔ قادی۔ محمد جواد۔ محمد الخلیل۔ عمن۔ کامران۔ اشتیاق۔ محمد زہدہ۔
 آصف۔ آصف۔ علی۔ عمیر۔ اجمل۔ احمد۔ عدیل۔ سکینہ۔ سلمان۔ عظیم۔
 شوکت۔ عہد۔ انور۔ محمد عمر۔ سلمان۔ عادل۔ احمد۔ پروین۔ سلطانہ۔
 عمران۔ تبسوم۔ عرفان۔ صدیقی۔ ذکرہ۔ نسیم۔ انوار۔ فرحانہ۔ شازیہ۔
فیصل آباد: ارم۔ تبسوم۔ ارشد۔ مکتبہ۔ ارم۔ کوثر۔ سارہ۔
 ترمیم۔ اسد۔ رحمان۔ اشتیاق۔ اشرف۔ سعید۔ انجم۔ راشدہ۔ ایما۔ سلیم
 ارشد۔ آصف۔ رحمن۔ ہانی۔ زہیر۔ برہان۔ علی۔ بشری۔ جیلانی۔ تبسوم
 فاطمہ۔ تبسوم۔ قمر۔ جلال۔ زہیر۔ شرمین۔ فہیمہ۔ شہزادی۔ فہیمہ
 منظور۔ جادیہ۔ احمد۔ جمیل۔ احمد۔ جادیہ۔ احمد۔ جواد۔ فتح۔ جہریہ۔ جیلانی
 جہریہ۔ حفز۔ جہریہ۔ جلال۔ منظور۔ حسین۔ حامد۔ رشید۔ حرا
 منظور۔ حسان۔ طاہر۔ حفز۔ حبیبہ۔ جنت۔ خاور۔ رشیدہ۔ دانش۔ لعل۔
 ونیرہ۔ یمن۔ ذکرہ۔ تبسوم۔ راحیلہ۔ عہد۔ لیبہ۔ راشدہ۔ محمود۔ راشدہ۔ پروین۔
 رانا۔ تبسوم۔ حسین۔ رانا۔ عینی۔ رانیہ۔ فاطمہ۔ ربابہ۔ رشیدہ۔ احمد۔ رفعت
 لعل۔ رفعت۔ عہد۔ رفعت۔ کبیرہ۔ رفعت۔ رفعت۔ رفعت۔ رفعت۔ رفعت۔ رفعت۔
 روینہ۔ رونی۔ ربیعہ۔ شوکت۔ زہدہ۔ زہدہ۔ لایہ۔ زہدہ۔ لایہ۔ زہدہ
 ترمیم۔ زر۔ قادریہ۔ لایہ۔ زہیر۔ العابدین۔ ماجدہ۔ سعیدہ۔ ہانی۔ سعیدہ
 عدیل۔ سعیدہ۔ عادت۔ سعیدہ۔ سکینہ۔ احمد۔ سیف الدین۔ سہانی۔ لایہ۔
 شازیہ۔ شاہدہ۔ لایہ۔ شاہدہ۔ جادیہ۔ شائین۔ محمود۔ شمسہ۔ شہناز۔ طاہر۔
 شہناز۔ کوثر۔ صابر۔ علی۔ صائمہ۔ جادیہ۔ صبا۔ نورین۔ صفیرہ۔ لایہ۔ طاہر
 لطیف۔ طاہرہ۔ طاہری۔ جیلانی۔ طیبہ۔ طاہر۔

راولپنڈی/اسلام آباد: - آرزو سلیم۔ آصف
 شاہد۔ آمنہ۔ سلیم۔ احسن۔ آفتاب۔ احمد۔ امیری۔ تبسوم۔ ایشیا۔ آفتاب۔
 ایشیا۔ انیس۔ عائشہ۔ آفتاب۔ انوری۔ تبسوم۔ انیس۔ بانو۔ بخش۔ عامر۔
 بے۔ تبسوم۔ پرش۔ عبد اللہ۔ پروین۔ فہیمہ۔ سکینہ۔ فہیمہ۔ محمد علی۔
 جمال۔ جمیلہ۔ عادت۔ حسین۔ حسی۔ تبسوم۔ حمیرہ۔ خالد۔ محمود۔ عہد۔ یمنی
 لی۔ نور۔ شہباز۔ تبسوم۔ خوشنود۔ مجیدہ۔ راشدہ۔ رابعہ۔ منال۔ رابعہ۔ رحمتہ۔
 روینہ۔ منیرہ۔ ریحانہ۔ افضل۔ لایہ۔ پروین۔ زر۔ قادی۔ لایہ۔ زہیر۔ تبسوم۔ سارہ
 آصف۔ سہال۔ ان۔ سین۔ جادیہ۔ محمد۔ عرش۔ شہزاد۔ سعیدہ۔ حمیرہ۔
 سعیدہ۔ فیروزہ۔ سعیدہ۔ اختر۔ سعیدہ۔ تبسوم۔ سلمان۔ حیدر۔ سلمان۔ فیصلہ۔
 طارق۔ سید عمران۔ سید عمیر۔ شازیہ۔ شاہد۔ خالد۔ شائین۔ شکیل۔

افتق

روحانی مشن کی سرگرمیوں پر مبنی رُوداد

راہِ رشد: آصف کامران
تصاویر: عبدالرحمان



حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کے مزار پر حاضری

شمس الدین عظیمی کی جانب سے سلام عرض کیا گیا، ان کی جانب سے بھیجی ہوئی چادر مزار پر چڑھائی اور قاتحہ پڑھی گئی۔ ملک کی سلامتی اور خوش حالی کے لیے بھی اللہ تعالیٰ سے دعائیں مانگی گئیں اور حضور نبی کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ سلام پیش کیا گیا۔

سندھ کے مشہور صوفی بزرگ حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کے مزار پر سلسلہ عظیمیہ کے اراکین نے 7 ستمبر 2014ء بروز اتوار ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے ساتھ حاضری دی۔

اس موقع پر سلسلہ عظیمیہ کے مرشد خواجہ

حاضری کے بعد مزار کے احاطہ میں ایک محفل منعقد ہوئی جس میں حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کی شخصیت، حالات زندگی اور اولیاء اللہ کے روحانی پیغام پر بات کی گئی۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے اس موقع فرمایا کہ، برصغیر میں سندھ کو یہ سعادت ملی ہے کہ سب سے پہلے اسلام کا سورج یہاں مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی، حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کے مزار کے لیے پھولوں کی چادر پیش کر رہے ہیں۔



اکتوبر 2014ء

مسلمانوں نے برطانوی معاشرے کو دہشت صحت پر ڈال دیا، برطانوی اندلو و شمار

برطانیہ میں اسلام کی مقبولیت اور پھیلاؤ کا ایک انتہائی خوشگوار اثر دیکھنے میں آیا ہے۔ سنی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہاں کی موجودہ جہان نسل پچھلی ایک دہائی میں بہترین سنی



18 سال سے کم عمر نوجوان لڑکیوں میں حمل کی شرح

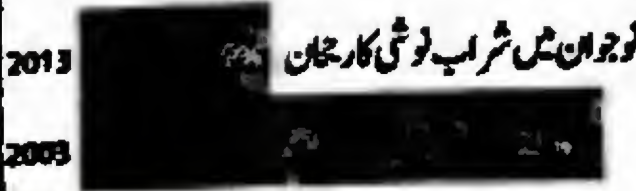
فی ہزار 18 سال سے کم عمر لڑکیوں
میں 15.5 حمل کا تناسب



اسکول کے طالب علموں میں نشہ اور ڈرگز کا استعمال



اسکول کے روزانہ سگریٹ پینے والے
طالب علموں کا تناسب



Source: Office of National Statistics U.K

روپے اور اخلاقیات کی حامل پائی گئی ہے۔ ان میں اکثریت مسلمان لڑکیوں ہے۔ پچھلی نسلوں کی نسبت موجودہ نوجوان نسل کے بچے روپے کے عوامل کا جائزہ لینے پر معلوم ہوا کہ اس کی اصل وجہ مذہب اسلام ہے۔ برطانوی اعلیٰ درجے کے نام کی ایک رپورٹ کے مطابق برطانوی نوجوانوں میں ہمیشہ سے خشیت کا استعمال، جنسی بے راہ روی اور اخلاقی گمراہی ایک بہت بڑا مسئلہ رہی ہے لیکن جدید نسل میں یہ متقی روپے بڑی حد تک کم ہو چکے ہیں۔ ماہرین گمانیات نے معلوم کیا کہ اب برطانوی معاشرے میں مسلمان بچوں اور نوجوانوں کی اکثریت ہو چکی ہے اور یہ نوجوان خشیت، جنسی بے راہ روی اور اخلاقی دیوالیہ پن سے بڑی حد تک محفوظ ہیں۔ نوجوان نسل مجموعی طور پر پہلی نسلوں سے واضح طور پر زیادہ صاف ستھری اور بہتر زندگی گزار رہی ہے۔ برطانوی معاشرے کا ایک اور شرمناک پہلو نوجوان لڑکیوں کا شادی کے بغیر حاملہ ہو جانا ہے۔ اسلام کے پھیلاؤ کے بعد اس رجحان میں بھی واضح کمی آئی ہے۔

برطانوی آفیس نیٹل سٹیتسٹکس (ONS) کے مطابق 1969 میں نو عمر حاملہ لڑکیوں کی تعداد 45000 تھی کی گئی جبکہ 2011 میں یہ تعداد 30000 تھی۔ برطانوی معاشرے میں جسے مسلمان لڑکیوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے یہ تعداد مزید کم ہوتی جا رہی ہے۔

صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر اہارت

ماہنامہ قلندر شعور کراچی

قلندر شعور

روحانی علوم سے دلچسپی اور اعلیٰ علمی ذوق رکھنے والے اساتذہ، دانشوروں اور عوامین و حضرات کے لیے ہمدی ایک اور علمی پیش کش

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی



یہ عمل کم از کم ایک سال تک جاری رکھیں۔
بیشا ضدی ہو گیا

احساس کمتری

☆☆☆

☆☆☆

سوال: میرا ایک بٹا ہے جس کی عمر چھ سال ہے۔ ایک سال پہلے ہم نے گھر تبدیل کیا تھا جس کی وجہ سے بٹے کا اسکول بھی تبدیل کرنا پڑا۔ اس اسکول میں آنے کے بعد سے اس کے مزاج میں بہت تبدیلی آئی ہے۔ بات بات پر ضد کرتا ہے۔ ہر کام لپٹی مرضی سے کرنا چاہتا ہے۔ اگر کسی کام سے منع کر دیں تو گھر میں ہنگامہ برپا کر دیتا ہے۔

جواب: میرا خیال ہے کہ آپ کے بچے میں ضد اور غصے کا سبب اس کے اسکول کی تبدیلی نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس تبدیلی سے بچے کے رویے میں شدت آئی ہو۔ میرے خیال میں بچے کے اس رویے کا اصل سبب والدین اور گھر کے دوسرے افراد کا اس بچے کے ساتھ برائیوں میں بیٹنا ہے۔

بعض بچے واقعی غصے والے اور ضدی ہوتے ہیں

سوال: میری عمر انیس سال ہے۔ میری رنگت سائیلی ہے۔ میری دونوں بہنوں کی رنگت صاف ہے۔ دو سال پہلے میرے ہاتھوں پر گرم گرم تیل کر لیا تھا جس کی وجہ سے ہاتھ کا ایک بڑا حصہ متاثر ہوا۔ اب مجھے شدید احساس کمتری محسوس ہوتی ہے۔ میں لوگوں کے سامنے جانے سے کترانے لگی ہوں۔ تنہائی پسند ہوتی جا رہی ہوں۔

جواب: عموماً قسم کا ایک سیب لیس دلت کے وقت اسٹیل کی چمیری سے اس سیب کی "قاشیں" کر لیں۔ ان "دلوں" قاشوں کو پیٹ میں رکھ کر گھر میں کسی مناسب جگہ پر دلت بھر کے لیے کھلے آئین کے نیچے رکھ دیں۔ صبح تین مرتبہ سورہ یوسف کا پیلار کو پڑھیں اور ان قاشوں پر دم کر کے کھا لیں۔

صبح کے وقت تقریباً آدھا گھنٹہ داک کریں یا اٹھل پھلکی ورزش کریں۔

لیکن اکثر بچے والدین اور دیگر اہل خانہ کی جانب سے لڑ
وید کے نقطہ نظر سے ضدی ہو جاتے ہیں۔

بچے پر لڑ کر ایک فطری جذبہ جسے بچے کے
ساتھ لازماً کر چاہیے۔ اس کے ہر غرے بھی اٹھانے
پاتیاں ہم والدین کی جانب سے اس کے ہر غرے
جذبات کا اظہار بچے میں اتار دیا اور اس کی طبیعت کے
استقامت کا سبب بن چاہیے۔

لڑ وید کا نقطہ نظر بچے کی طبیعت کو کمزور
کرنا ہے۔ ایسے بچے اپنے گھر میں شیر جیسے ہوتے ہیں
لیکن اسکول میں یا دوسرے بچوں کے درمیان کمزور
اور بے بے نظر آتے ہیں۔

بچوں کی اچھی تربیت کرتے ہوئے انہیں ناشے کی
عادت ڈالنی بھی ضروری ہے۔

اس حوالے سے روحانی ڈائجسٹ کے کالم روحانی
ڈاکٹر میں مئی 2013 کے شمارہ میں جنہوں نے "بچے
ضدی کیوں ہو جاتے ہیں" شائع ہوا ہے۔ اس کا مطالعہ
بھی کر لیجئے۔

بطور روحانی علاج رات کے وقت جب آپ کا
بیٹا گری نیند میں ہو تو اس کے سر پر اتنی آدھ سے کہ
آٹھ نہ کھلے اکس مرتبہ سورہ کوثر تین تین مرتبہ
درویشی کے ساتھ پڑھ کر دم کر دیں اور دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم ایک سال تک جاری رکھیں۔

نیند نہیں آتی

☆☆☆

سوال: والد صاحب کے انتقال کے بعد میں
نے بیس سال کی عمر میں اسکول میں ملازمت کر لی تھی۔
مگر نہ تین مہینوں پر مشتمل ہے۔ ایک چھوٹی بہن
اور والد صاحب۔ مگر کا خرچ میری نگہ پر چل رہا ہے۔

پانچ سال پہلے ملازمت میں لینش کی وجہ سے میں
نے نیند کی گولیوں کا استعمال شروع کر دیا تھا جو رفتہ رفتہ
میری عادت بن گئی۔ اب یہ حالت ہو گئی ہے کہ اکثر
گولیاں کھانے کے باوجود میں ساری رات جاگ کر
گزارتی ہوں اور میری طبیعت میں بے چینی رہتی ہے۔
طبیعت پر سستی و کاٹلی طاری رہنے سے اسکول میں
میری ہر قدر منفی تاثر ہو رہی ہے۔

جواب: تقریباً تین ماہ تک کھانوں میں گوشت نہ
لیں۔ آپ کی غذا بزیوں، دال چاول، دودھ اور پھلوں
پر مشتمل ہونی چاہیے۔ پکائی کا استعمال بھی کم سے کم
کر دیں اور تلی ہوئی چیزیں خصوصاً بھاری تلی ہوئی چیزیں
مٹا سوسے، بھٹس، پکڑے وغیرہ بھی نہ لیں۔

رات کھانے سے پہلے کم از کم آدھا گھنٹہ راک
کریں۔ مگر تھری کے اصولوں کے مطابق نیلی شعاعوں
میں تیار کر دہانی ایک ایک سیلی میٹر نہاد منہ اور شام کے
وقت تک۔

رات کا کھانا سونے سے تقریباً دو گھنٹے پہلے کھائیں۔
رات سونے سے قبل سر میں روغن گوبزی کی پکے
ہاتھ سے مالش کر دیا کریں۔

چلتے پھرتے وضو وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے
اسمائِ سی یا قیوم کا ورد کرتی رہیں اور رات سونے سے
پہلے ایک تسبیح درود خضریٰ
صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰی عَلٰی حَبِیْبِہٖ مُحَمَّدٍ وَّآلِہٖ وَسَلَّم
کا ورد کر لیا کریں۔

اللہ تعالیٰ دین بخشن میں صحت حاصل ہو جائے گی۔
بابرکت روزگار

☆☆☆

سوال: ایک سال پہلے ہم نے اپنے بچے کے

قرآن مجید

عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(عمر فہیم۔ کراچی)

کئی سالوں سے میں ہیک ہون کی تکلیف میں مبتلا تھا۔ میڈیسن سے وقتی اتفاق ہو جاتا۔ دوسری لیل ڈاکٹروں نے مجھے ہیک ہون کے آپریشن کا مشورہ دیا۔ آپریشن کو کامیاب ہو گیا مگر جسمانی کمزوری میں اضافہ ہوتا گیا۔ ڈپریشن، چڑچڑے پن کی وجہ سے دلخیز وقت الجھا رہا تھا۔ سہرا بھی بہت رہنے لگی۔ معالج نے نیند کے لیے دوائیں تجویز کیں۔ میں نے یہ دوائیں کافی عرصے تک استعمال کیں مگر پھر بھی نیند نہیں آتی تھی۔ میرے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کم ہوتی جا رہی تھی۔

ایک عزیز دوست نے مجھے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کرنے کو کہا۔ میں نے ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ چار ریکی سینٹر لینے سے مجھے بہت فائدہ ہوا۔ اب تقریباً ایک ماہ سے میری نیند بھی بہت اچھی ہو گئی ہے۔ اخصاسی طور پر بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ چڑچڑے پن میں بھی کمی آئی ہے۔

دولوں باپ پٹا چلتے پھرتے وضو بے وضو
کثرت سے اسم الہی پاتا زرائی یا قشاش کا ورد
کرتے رہا کریں۔

غصہ مزاج کا حصہ بن گیا

☆☆☆

سوال: ہم تین بھائی اور تین بیٹیاں ہیں۔ والد صاحب کو ہم نے گھر میں بہت کم بولتے دیکھا ہے۔ وہ گھر میں صرف کام کی بات کرتے ہیں اور اپنا زیادہ تر وقت کتابوں کے مطالعے میں صرف کرتے ہیں۔

ہماری والدہ صاحبہ کے مزاج میں بہت غصہ ہے۔ اکثر ان کا موڈ چھوٹی چھوٹی باتوں پر خراب ہو جاتا ہے۔ غصے میں تلخ کلامی کرتی ہیں اور کوسنے دینے لگتی ہیں۔ والدہ غصے میں اپنے حواس کھو دیتی ہے اور انہیں یہ یاد ہی نہیں رہتا ہے کہ وہ کیا کچھ کہے جا رہی ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ غصہ والدہ کے مزاج کا حصہ بن گیا ہے۔

جواب: کتابوں کا مطالعہ بہت اچھی عادت ہے۔ مطالعہ سے معلومات میں اضافہ اور دل کی تسکین کا اہتمام ہوتا ہے۔ مطالعے سے بہت کچھ سیکھا

کی بڑی دھوم دھام سے شادی کی تھی۔ شادی کے ایک ماہ بعد ہی میرے شوہر کی ملازمت چھوٹ گئی۔ اس کے کچھ مہینوں بعد بڑے بیٹے کی کھپنی کسی وجہ سے بند ہو گئی اور وہ بھی بے روزگار ہو گیا۔

چھوٹا بیٹا بچوں کو نیشن پڑھاتا ہے۔ اب اس سے گھر کے اخراجات پورے کرنے کی کوشش ہو رہی ہوں۔ میرے شوہر اور بیٹے نے کئی جگہ ملازمت کے لیے درخواست دی ہوئی ہے لیکن ابھی تک کوئی بندوبست نہیں ہو سکا۔

آپ کوئی وظیفہ بتائیں کہ روزگار کا دروازہ ہم پر کھل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت نمبر 6

وَمَنْ يَنْتَظِرْ يَوْمَ الْآزِفِ فَلَا عَلَى اللَّهِ جُنُودٌ قَاهِلَةٌ
مُسْتَقَرَّةٌ هَلَكُومٌ مُتَوَكِّفَاتٌ يَنْصَبُ مَوْبِدِينَ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے بابرکت اور مستقل روزگار کے حصول کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بتایا کہ گمر کی ڈسک اپنی جگہ سے مل گئی ہے اور حائرہ جوڑ پر سو جن آگئی ہے۔

ورد کی شدت میں وہ درود سے چھٹی مار رہی ہے۔ جب تک وہ لیٹا ہے فرق رہتا ہے جیسے عی امتحان یا بیٹھا ہے اسے شدید تکلیف ہوتی ہے۔ وہ چلنے پھرنے سے بھی قاصر ہو گیا ہے۔

آپ سے التماس ہے کہ میرے بیٹے کے لیے کوئی روحانی علاج یا رنگ روشنی سے علاج تجویز فرمائیں۔ عی کی تکلیف دیکھی نہیں جاتی۔

جواب: طبی علاج کے ساتھ ساتھ صبح شام اور رات ایکس ایکس مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الْکَبِیْرِ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ الْعَظِیْمِ مِنْ شَرِّ کُلِّ عَوْقٍ لِّغَارٍ وَمِنْ شَرِّ حَوْزٍ النَّارِ ○
تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں اور بیٹے پر دم بھی کر دیں۔

دن میں کسی وقت اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ بھی دعا 101 مرتبہ پڑھ کر بیٹے کی دواں پر دم کر دیں۔

شادی کے بعد بیہائی کا رویہ بدل گیا ہے

☆☆☆

سوال: ہم تین بیٹیں اور ایک بھائی ہے۔ بھائی ہم سب میں بڑے ہیں۔ والد صاحب کے انتقال کے بعد بھائی نے ہمیں سنبھالا تھا۔ بھائی ہم تینوں بیٹیوں اور والدہ صاحبہ کا بہت خیال رکھتے تھے۔ ذرا سی بھی کسی کو تکلیف ہو جاتی تو بھائی پریشان ہو جاتے۔ والدہ صاحبہ کے پاس گھنٹوں بیٹھے رہتے اور مختلف موضوعات پر باتیں کرتے تھے۔

بھی جاسکتا ہے۔ اپنے آپ کو اور دوسروں کو سمجھا جاسکتا ہے۔

آپ بہن بھائیوں میں سے جو اپنے والد سے زیادہ قریب ہوں وہ بہت احترام کے ساتھ، مناسب گفتگوں میں انہیں بتائیں کہ گھر میں ان کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ ان کے اہل خانہ کو ان کی توجہ کی ضرورت ہے۔

گھر میں ان کے ریزرو روپے کی وجہ سے آپ کی والدہ خود کو اکیلی اور کمزور محسوس کرتی ہیں۔

یہ بتانے کے بعد ان سے درخواست کی جائے وہ اہل خانہ کو اپنی توجہ، محبت اور شفقت سے لوازیں۔ آپ کے والد صاحب کا اپنے اہل و عیال کے ساتھ بے تکلفی سے باتیں کرنا اور ان پر توجہ دینا آپ کی والدہ کے لیے بہت خوشیوں اور تقویت کا سبب بنے گا۔

بطور روحانی علاج صبح اکائیس مرتبہ اسم الہی

یَا وَدُ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا چائے پر دم کر کے اپنی والدہ کو پلائیں یا ان سے کہیں کہ وہ خود پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ یہ عمل ایکس روز تک جاری رکھیں۔

گھر میں شدید تکلیف

☆☆☆

سوال: میرے بیٹے کی عمر تقریباً پچیس سال ہے۔ دو سال پہلے اسے گھر میں تکلیف ہوئی تھی۔ ڈاکٹر سے دوا لینے سے آرام آ جاتا تھا۔ پچھلے مہینے وہ موٹر سائیکل پر اپنے دوست کے ساتھ جا رہا تھا۔ راستے میں ایک اسپید بریکر آیا تو تیز رفتاری کی وجہ سے بہت زور کا جھکا لگا۔ اس کے بعد سے اس کی گھر میں شدید درد شروع ہو گیا۔ ڈاکٹر نے MRI ٹیسٹ کروانے کے بعد

ان کو میری صورت اچھی نہیں لگتی، کبھی کہتے ہیں کہ تمہارے ہاتھ مردوں کی طرح ہیں، کبھی میرے بالوں کا مذاق اڑاتے ہیں۔

شادی سے پہلے سے لے کر اب تک میرے خاندان والے، محلے دار عورتیں صورتِ شکل، عادت اطوار ہر لحاظ سے میری مثالیں دیتے ہیں لیکن میرے شوہر کو مجھ میں کوئی حسن، کوئی خوبی نظر نہیں آتی۔ اپنے ساتھ کہیں باہر لے جاتے ہیں تو مجھے برقعہ اوڑھاتے ہیں اور خود دوسری بے پردہ خواتین یا برقعہ پوش عورتوں کو دیکھتے ہیں۔ گھر آکر ان کی تعریف بھی کرتے ہیں کہ فلاں عورت کتنی اچھی لگ رہی تھی۔ اگر کوئی عورت ہمارے گھر آجائے تو اسے ٹھنکی ہانڈہ کر دیکھتے رہتے ہیں۔ میں ان کی ان حرکات سے شرمندہ ہو جاتی ہوں کہ یہ عورت کیا سوچے گی۔

اخبارات اور میگزین میں عورتوں کی تصاویر کو بار بار دیکھتے ہیں اور کچھ تصاویر کاٹ کر اپنے پاس رکھی ہوئی ہیں۔

مجھے ان کی ان حرکتوں سے بہت نفرت آتی ہے۔ میرے بچوں پر ان کی حرکاتوں کا چھاپا نہیں پڑ رہا ہے لیکن شوہر یہ بات سمجھتے ہی نہیں ہیں۔ میں شوہر سے بہت محبت کرتی ہوں اور چاہتی ہوں کہ وہ بھی مجھ سے محبت کریں۔

جواب: سات سولے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ مر (39) کی آیت 5

خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ يَكُونُ
الَّذِينَ عَلَى النَّهَارِ وَيَكُونُ النَّهَارُ عَلَى اللَّيْلِ
وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْعَلُ لِأَجَلٍ
مُسَمًّى ۚ أَلَا هُوَ الْعَزِيزُ الْغَفَّارُ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کا

بھائی کی ایک سال پہلے شادی ہوئی۔ شادی کے تین مہینے بعد بھائی نے گھر میں اعلان کر دیا کہ انہوں نے لہذا دکان کے قریب ہی گھر لے لیا ہے اور وہاں لہذا بیگم کے ساتھ شفٹ ہو رہے ہیں۔

ہم اپنے بھائی کے اس غیر متوقع اعلان سے بہت پریشان ہو گئے۔ بھائی نے کہا کہ آپ لوگ پریشان نہ ہوں۔ میں روزانہ آپ لوگوں کے پاس آتا رہوں گا۔ بھائی دو تین مہینے تک تو روزانہ ایک آدھ گھنٹے کے لیے ہمارے گھر آتے رہے پھر کام کی مصروفیت کا بہانہ کر کے آنا کم کرتے گئے۔ روزانہ ایک دو بار فون پر بات کر لیتے تھے۔

دقار صاحبہ...! ہماری والدہ ان کے اس رویے سے بہت پریشان ہیں۔ ہماری سمجھ میں نہیں آ رہا کہ بھائی کا دل کیوں اتنا سخت ہو گیا ہے

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکیس مرتبہ سورہ یونس (10) کی آیت 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ
مِّن رَّبِّكُمْ وَهِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کے بھائی کو اپنی والدہ اور بہنوں کے حقوق کی بہتر طور پر ادائیگی کی توفیق عطا فرمائے۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

شوہر دوسری عورتوں کو دیکھتے ہیں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو دس سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر میرے ہر کام میں عیب نکالتے ہیں۔ کبھی

مکملہ کیا وہ مرحلہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے گھر کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

گھر کے سب افراد ایک ایک چمبی شہد مع شام بخیر تک کا استعمال کچھ عرصے کے لیے کم کر دیں۔

قرض لینے کی عادات

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پندرہ سال ہو گئے ہیں۔

میری دو بیٹیاں ہیں۔ میرے شوہر نے شادی سے پہلے بہت سے لوگوں سے قرض لے رکھا تھا۔ جب قرض خواہوں نے گھر پر آنا شروع کیا اور مجھے بہت پریشانی ہوئی تو میرے والد نے اپنے پاس سے ان کا قرض ادا کیا۔ میرے شوہر جہاں بھی ملازمت کرتے ہیں دو تین مہینے بعد چھوڑ دیتے ہیں۔ میرے گھر کا خرچہ میرے والد صاحب پورا کرتے ہیں۔

شوہر کو ان کے والدین نے بھی بہت سمجھایا کہ اب تم بچی کے باپ بن گئے ہو۔ سنجیدہ ہو کر زندگی گزارو۔ اپنی ذمہ داری محسوس کرو لیکن ان کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا۔

تین مہینے پہلے دو بتائے بغیر گھر سے کہیں چلے گئے۔ ان کے جانے کے بعد ہمارے گھر پر قرض خواہوں نے آنا شروع کر دیا۔ کوئی کہتا ہے کہ انہوں نے دس ہزار روپے ادھار لیے ہیں، کوئی کہتا ہے کہ پچیس ہزار ادھار لیے ہیں۔ پتہ چلا ہے کہ تقریباً اڑھائی سے تین لاکھ روپے انہوں نے قرض لیا ہوا ہے۔ کس کو دیا اور کہاں خرچ کیے کچھ نہیں معلوم....

میں شوہر کی قرض لینے کی عادات سے بہت پریشان ہوں۔ گھر میں دو بیٹیوں کے ساتھ اکیلی رہتی ہوں۔

تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ پانچ کے دن شہد کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

کوئی کچھڑے کاٹ رہا ہے

☆☆☆

سوال: ہمارے گھر میں کچھ عرصے سے عجیب و غریب حالات ہیں۔ پہلے تو ہم نے اس مسئلے کو کوئی خاص اہمیت نہیں دی لیکن اب چونکہ یہ مستقل ہو رہا ہے اس لیے بہت زیادہ فکر لاحق ہو گئی ہے۔ شروع شروع میں تو یہ ہوا کہ میری قیض کو کسی نے دائرے میں قینچی سے کاٹ دیا تھا۔ میں نے کسی کی شرارت سمجھ کر اس بات کو اہمیت نہ دی۔ کچھ دنوں بعد میری ساس کی قیض کو کسی نے دائرے میں کاٹ دیا۔ اب میرے شوہر اور سسر کی شرٹیں بھی دائرے میں کاٹی ہوئی مل رہی ہیں۔

ہمارے ہاں مردوں کی اطہاری کو گھر کا کوئی دوسرا فرد ہاتھ نہیں لگاتا۔ ان واقعات کے بعد میرے شوہر نے ایک بڑے عالم صاحب سے رابطہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ آپ لوگوں پر کوئی بد خواہ سفلی عمل کر رہا ہے۔

ہماری تو کسی سے کوئی دشمنی نہیں ہے اور ہم سب ماشاء اللہ پانچ وقت نماز کے پابند ہیں۔ ہمارے گھر میں روزانہ قرآن پاک کی تلاوت بھی کی جاتی ہے۔

جواب: صبح شام اکتالیس مرتبہ سورہ یونس (10)

کی آیت 80-81

فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُمْ مُوسَى الْقُوا مَا
الْتُمْتُمْ مُلْكُونَ ۝ فَلَمَّا الْتَوَا قَالَ مُوسَى مَا
جِئْتُمْ بِهِ السَّحَرَةُ ۝ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۝ إِنَّ اللَّهَ
لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ۝

جواب: نیت سونے سے پہلے سورہہ (19) کی
پہلی آیت

کھینچیں ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر
کا قصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ صحتی موش ترک
کر دیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا پانچ سے زیادہ لمبے
روز تک جاری رکھیں۔

کینسر دوبارہ ہو گیا

☆☆☆

سوال: میری چھوٹی بہن کی عمر پالیس سال
ہے۔ شادی شدہ ہے۔ ان کے پانچ بچے ہیں۔ ایک سال
پہلے سینہ میں درد ہوا۔ ٹیسٹ کروانے سے پتہ چلا کہ ان
کے دائیں بریسٹ میں کینسر ہے۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ
اس کا فوراً آپریشن ہو گا نہیں تو یہ بڑھ کر پورے جسم
میں پھیل سکتا ہے۔ بہن نے آپریشن کر دیا۔

چھ ماہ بعد بائیں بریسٹ میں ایک دم درد ہوا۔ دوبارہ
ٹیسٹ کروایا تو پتہ چلا کہ اب کینسر بائیں بریسٹ میں
ہو گیا ہے۔ ان کا علاج ہو رہا ہے۔ آپ سے گزارش ہے
کہ کوئی روحانی علاج بتادیں۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی کتاب
روحانی علاج

سے کینسر کے لیے بتایا گیا علاج کر لیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کی بہن کو جلد اور مکمل
شفاء ہو۔ آمین۔

نسوانی حسن کی کمی

☆☆☆

سوال: مجھ میں نسوانی حسن نہ ہونے کے پرہ

لوگ آتے ہیں اور ہمیں دے کر چلے جاتے ہیں۔
شوہر سے ابھی تک کوئی رابطہ نہ ہو سکا۔

آپ مہربانی فرما کر کوئی ایسا عمل بتائیں کہ میرے
شوہر غیبت سے گھر واپس آجائیں اور ان کی قرض
مانگنے کی عادت بھی ختم ہو جائے۔

جواب: نیت سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ

الحمد (33) کی آیت 43

هُوَ الَّذِي يُصَلِّيْ عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ

لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ اِلَى النُّوْرِ وَكَانَ

بِالْمُؤْمِنِيْنَ رَحِيْمًا ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر قرض
لینے کی عادت سے نجات اور ذمہ داریاں ادا کرنے کی
توفیق عطا ہونے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس
روز تک جاری رکھیں۔ اللہ کے دن شکر کر کے بعد میں
پورے کر لیں۔

شوہر اپنے ٹیسٹ نہیں کروا رہے

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔ شادی
کے بعد شرماء کے حامل تھیں۔ ہم نے امتیلا کی تھی۔ اس کے
بعد جب کوشش کی تو کامیابی نہیں ہوئی۔ میں نے بہت
سارے ٹیسٹ کرائے جو سب کیئر آؤٹ تھے۔ میرے شوہر
اپنے ٹیسٹ کرائے پر رضامند نہیں ہیں۔

جب بھی میں ان سے ان کے ٹیسٹ کی بات
کروں تو مصروفیت کا بہانہ بنا کر ٹال دیتے ہیں۔ اگر ضد
کروں تو غصے میں ڈانٹ دیتے ہیں۔

آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل یا وظیفہ بتائیں کہ
میرے شوہر اپنے ٹیسٹ کروانے اور اگر کوئی کی ہو تو
علاج کروانے کے لیے بھی تیار ہو جائیں۔

پاکستان واپس آ گئے۔ انہوں نے یہاں کاروبار شروع کیا جو بہت اچھا چل رہا تھا۔ چھ ماہ پہلے ایک دن میرے شوہر صبح سو کر اٹھے تو ان کے کپڑوں پر خون کے تازہ چھٹیں تھیں۔ میں نے نہیں تبدیل کر دی۔ اس کے بعد بچے میں ایک سے دو بار صبح کے وقت نئے جوڑوں پر خون کی تازہ چھٹیں پڑی تھیں۔

اب کچھ عرصے سے انہیں کاروبار میں تھکان ہوتا شروع ہو گیا ہے۔ انہیں حصہ بھی آنے لگا ہے اور اکثر کہتے ہیں کہ میری گردن اور کندھوں پر بہت زیادہ بوجھ محسوس ہوتا ہے اور رات کو برے اور ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں۔

ایک جاننے والے کے توسط سے میرے شوہر ایک بزرگ سے ملے۔ ان بزرگ نے تفصیل سننے کے بعد میرے شوہر کو صدقہ کرنے کی ہدایت کی۔ روزانہ صدقہ سے اتنا ضرور ہوا کہ میرے شوہر کو برے اور ڈراؤنے خواب آنا بند ہو گئے۔

جیسے جیسے وقت گزر رہا ہے میرے شوہر کی طبیعت روز بروز خراب ہو رہی ہے اور کاروبار بھی حائر ہو رہا ہے۔ میری آپ سے گزارش ہے کہ آپ ایسے عمل بتائیں کہ شوہر کی صحت اور ہمارے معاشی حالات ٹھیک ہو جائیں۔

جواب: آپ کے شوہر رات سونے سے پہلے اٹلس مرتبہ سورہ الاعراف (7) 54 آیت میں سے وَالشَّمْسِ وَالْقَمَرِ وَالنُّجُومِ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِیْ اَلَا لَہُ الْخَلْقِ وَالْاَمْرِ تَبَارَکَ اللہُ رَبُّ الْعَالَمِیْنَ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

ہے۔ میں نے کئی ایک فرنگے استعمال کیے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ میری کو ایک لچر نے مجھے بتایا کہ اس کے ساتھ بھی یہ مسئلہ تھا تو اس نے عطیہ دواخانے کا تیارہ کردہ سٹوف اور ایک روغن کا استعمال کیا تھا۔ نین دوا استعمال کرنے سے اسے بہت کام ہوا تھا۔

جواب: نسوئی حسن میں انسانے کے لیے عطیہ لیمار کا پتہ کردہ سٹوف اور روغن حسن افزہ روم ڈیپوری کے ذریعہ درج ذیل فون نمبر پر رابطہ کر کے منگوا سکتی ہیں۔

021-36604127

نایا کی کا وسم

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر اکیس سال ہے۔ اسے کچھ عرصے سے ٹپاکی کا دہم ہو گیا ہے۔ بار بار ہاتھ دھوئی ہے اور بہت دیر تک دھوئی رہتی ہے۔ کبھی ہے کہ ہاتھ پر گند کی لگی ہوئی ہے۔ وضو کرتے ہوئے بھی اطمینان نہیں ہوتا۔ ایک وقت میں کئی کئی بار وضو کرتی ہے اور ہر وضو کے بعد کبھی ہے کہ میرا وضو صحیح نہیں ہوا ہے۔ ہاتھ روم سے آکر کسی چیز کو ہاتھ نہیں لگاتی۔ کبھی ہے کہ وہ چیز بھی ٹپاک ہو جائے گی۔

جواب: آپ کراچی میں مقیم ہیں۔ مناسب سمجھیں تو مطلب کے اوقات میں تشریف لا کر بلٹافہ ملاقات کر لیں۔ دن اور وقت کی معلومات کے لیے درج ذیل نمبر پر رابطہ کر سکتی ہیں۔

021-36685469-021-36688931

نظرید اور حسد

☆☆☆

سوال: میرے شوہر پندرہ سال تک ہر دن ملک اعلیٰ عہدے پر فائز رہے۔ دو سال پہلے



صبح اور شام کے وقت سات مرتبہ سورہ لقہ سات
مرتبہ سورہ ناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی
پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر دم بھی کر لیں۔
وضو بے وضو کثرت سے یا حقیقتاً یا سلام
کا ورد کرتے رہیں۔
نمک کا استعمال کچھ عرصے کے لیے کم کر دیں۔
ایک ٹی اسپون شہد کا صبح شام استعمال مفید ہے۔
حسب استطاعت صدقہ دیتے رہیں۔
موبائل فون پر عہد و پیمان

بھی کہہ رہی ہے کہ وہ ایسا نہیں ہے۔
میں نے یہ بات اپنے شوہر اور بڑوں سے چھپائی ہوئی
ہے۔ لہذا سب کو بتا دی ہے کہ وہ حق سے بھجائے۔ میری
کچھ کچھ نہیں آ رہا ہے کہ میں کیا کروں۔
جواب: رات کو جب بیٹی گہری نیند میں ہو تو
اس کے سر پر اتنی آلود میں کہ آنکھ نہ کھلے سات
مرتبہ سورہ فاتحہ (الحمد شریف) پڑھ دیا کریں اور اللہ
تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ اسے اچھا برا بکھنے کی
توفیق عطا ہو۔

☆☆☆
سوال: میری بیٹی کی عمر اکیس سال ہے۔ اتر
میں ایسے نمبروں سے۔ پاس ہونے پر اس کی خالہ نے
اسے موبائل فون گفٹ کیا تھا۔ اس فون پر اس کی کسی
لڑکے سے دوستی ہو گئی۔

یہ عمل کم از کم ایک سال تک جاری رکھیں۔
اسپیشلائزیشن کی تیاری
☆☆☆

سوال: میں ایک ڈاکٹر ہوں۔ میں نے چھ سال
پہلے MBBS کیا۔ job house چوری ہوتے ہی میری
شادی ہو گئی تھی۔ مجھے آگے پڑھنے کی خواہش ہمیشہ سے
رہی ہے۔ میں نے Ultrasound میں
Specialization کے لیے پارتھنن کا بھیج دیا لیکن
کامیاب نہ ہو سکی۔ پڑھائی کرنے کرتے ایک دم آنکھٹ
ہوئے تھے۔ جس میں ایک دن میں جتنا پڑھنے کا پلان کرتی
ہوں وہ پورا نہیں کر پاتی۔

میں یہ سمجھی کہ وہ اپنی سہیلیوں سے بات کرتی
ہو گی۔ ایک دن اس نے مجھے بتایا کہ اس کی ایک
لڑکے سے دوستی ہو گئی ہے اور وہ لڑکا اس سے شادی کرنا
چاہتا ہے۔ یہ بات سن کر میرے قدموں تلے سے زمین
نکل گئی کہ میری سیدھی ساوی بیٹی ایک دم اتنی بڑی
بات کیسے کہہ رہی ہے۔

میرے شوہر میری بہت حوصلہ افزائی کرتے
ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ میں جب پڑھنے بیٹھوں تو
میرا دل پڑھائی میں لگے اور میں اس مرتبہ احسن کو
ایسے نمبروں سے پاس کر لوں۔

میں نے اسے سمجھایا کہ تمہارے والد اور بھائیوں
کو پتہ چلے گا تو وہ کیا سوچیں گے لیکن وہ بخیر رہی کہ وہ
اسی لڑکے کے ساتھ شادی کرے گی۔ میں نے اس
لڑکے سے بات کی تو مجھے اٹھ اٹھ ہوا کہ وہ لڑکا میری
بھولی بھالی بیٹی کو بے وقوف بنا رہا ہے۔

جواب: شام کے وقت تین سو مرتبہ
اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

میں نے اس لڑکے کے محلے میں معلومات کروائی
تو پتہ چلا کہ فون پر لڑکیوں سے دوستی کرنا اس کا مشغلہ
ہے۔ میں نے اپنی بیٹی کو یہ سب کچھ بتا دیا لیکن وہ ابھی

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک
ٹی اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں اور پڑھائی میں دل

اکتوبر 2014ء

سمجھنے پر بھی نہ تھی ملی شمس نے چہرہ ہی مناسب
سمجھا ایک دھڑکھری کھینچی آگئی اور میری غیر موجودگی
میں ان خاتون سے اچھی خاصی بحث کر کے چلی گئی۔

جب مجھے پتہ چلا تو میں نے ان سے معافی
چاہی۔ انہوں نے مجھے وارننگ دے دی کہ آئندہ ایسا
نہیں ہونا چاہیے۔

اس کے بعد سے ان کا لون میرے سوا بالکل پر نہیں
آتا۔ لیکن میری نیگم اب بھی شک کرتی ہیں کہ میں ان
سے چھپ چھپ کر باتیں کرتا ہوں اور ملتا ہوں۔
ان معاملات پر میری ان سے کئی مرتبہ لڑائی
ہو چکی ہے اور وہ روخہ کر اپنے میکے جا کر بیٹھ چکی ہیں۔
میرے سر پر مال دالے انہیں سمجھاتے ہیں تو وہ ٹھیک
ہو جاتی ہیں پھر کچھ عرصے بعد مجھ پر شک کرنا شروع
کر دیتی ہیں۔

میرا ایک بیٹا اور ایک بیٹی ہے۔ ہم یہاں بیوی کے
تعلقات سے بچوں پر بھی بہت برا اثر ہو رہا ہے۔ کچھ
نہیں آتا کہ میں اپنی نیگم کو کس طرح چین دلاؤں کہ
ایسا کچھ نہیں ہے۔

جواب: سب کاموں سے فارغ ہونے کے بعد
رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ نمل (16)
کی آیت نمبر 119

ثُمَّ إِنَّ رَبَّنَا لِلْذِّئِبِ عَلِيمُوا الشُّوَاءِ بِجَهَنَّمَ ثُمَّ
تَلَّوْا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا إِنَّ رَبَّنَا مِنْ
بَعْدِهَا لَنَقُورُ رَجِيمٌ ○

کیلہ کیلہ مرتبہ سورہ شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی نیگم صاحبہ
کا قصہ کر کے دم کر دیں ان میں موجود شک کی علت سے
نجات کی دعا کریں یہ عمل کم از کم چالیس دفعہ تک
جدا کر لیں۔

مجھے اور اسی لہروں سے کامیابی کے لیے دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم ایک یا دو دن تک جاری رکھیں۔
مگر قرآنی کے اصولوں کے مطابق نئی شخصوں
سے چار کرو ایک ایک بیل پانی تک شام نہیں۔
یعنی اداس رہتی ہوں۔

☆ ☆ ☆
سوال: میری بیٹی کی عمر اٹھ سال ہے۔ اس
مر کی لڑکیاں ہنسی مسکراتی رہتی ہیں مگر اس پر نجانے
کیوں اداسی کی چادر چڑھی رہتی ہے۔ اللہ کا دیسب کچھ
ہے مگر اس کے روپے سے اور چہرے پر خوشی کا کوئی
تاثر نہیں ملتا۔ اس میں نہ کوئی امگ ہے اور نہ ہی اسے
کسی چیز سے کوئی دلچسپی ہے۔

ان کیفیات کی وجہ سے وہ بہت دلی ہو گی ہے۔ چہرہ
شکر اور پریشان نظر آنے لگا ہے۔ وہ بھی اپنی ان
کیفیات کی وجہ سے بہت پریشان ہے۔

جواب: اپنی بیٹی کو کسی لڑی ڈاکٹر یا طبیب کو
دکھائیں۔ ہو سکتا ہے کہ اسے کوئی نسوانی تکلیف ہو جو وہ
آپ کو بتا نہیں پاریں۔

خون میں نیلیم اور وٹامن ڈی کی مقدار سے آگمی
کے لیے اس کے بلڈ ٹیسٹ بھی کروائیں۔
بیگم شک کوئی ہوسے

☆ ☆ ☆
سوال: میری نیگم گزشتہ تین سالوں سے مجھ پر
شک کرنے لگی ہیں۔ میں جس کھیتی میں جاب
کرتا ہوں وہاں میری باس ایک خاتون ہیں۔ کبھی دفتری
کام کی وجہ سے اگر میں دفتری میں ہوں یا گھر پر ہوں تو وہ
مجھے فون کرتی ہیں۔

میری نیگم نے اس بات کا فائدہ لوٹ لیا۔ میرے

بے برکتی ہے۔۔۔

☆☆☆

سوال: میرے شوہر کے انتقال کے بعد میرے دونوں بیٹوں نے ان کا دوا پڑھنا سنبھالا۔ ہمیں کسی قسم کی معاشی پریشانی نہیں ہے لیکن اس کے باوجود بے برکتی بہت ہے۔ ہمارے رکتا نہیں ہے۔ کوئی کام نکل آتا ہے۔ لا جب تک بڑے بیٹے کی شادی نہیں ہوئی تھی اس وقت تک تو کسی بیٹے نے مجھ سے شکایت نہیں کی لیکن بڑے بیٹے کی شادی کے بعد بھونے اس بات کو محسوس کیا اور مجھ سے کہہ بھی دیں۔ میں نے اس بات کو تسلیم کر لیا ہے کہ ایسا ہے مگر کیوں۔۔۔ یہ مجھے نہیں معلوم۔۔۔

کوئی وعید بتائیں کہ یہ بے برکتی ختم ہو جائے۔

جواب: آمدنی میں برکت اور اخلاقیات کے لیے اللہ کے ذکر سے مدد لیں۔ عشاء کی نماز کے بعد 100 مرتبہ اسم الہی

یا ابراہیم

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔ حسب استطاعت صدقہ خیرات کرتی رہا کریں۔ صدقہ بے برکتی و مصیبتوں کو دور کرتا ہے۔ انتہاء اللہ کچھ عرصہ میں آپ بہتری محسوس کریں گی۔ بیٹوں کی آپس میں نہیں بنتی

☆☆☆

سوال: میری شادی کو بیس سال ہوئے ہیں۔ میرے چار بچے ہیں۔ تین بیٹے اور ایک بیٹی۔ یہ بیٹی بھائیوں میں تیسرے نمبر پر ہے۔

میرے تینوں بیٹوں کے حراج ایک دوسرے سے الگ ہیں۔ ان کی آپس میں بالکل نہیں بنتی۔ میں چاہتی

ہوں کہ بچے کم از کم رات کا کھانا ایک ساتھ بیٹھ کر بہت خوش گوار ماحول میں کھایا کریں لیکن تینوں ایک دوسرے سے بات کئے بغیر کھانا کھا کر اٹھ جاتے ہیں یا اگر ایک بیٹا کوئی بات کہے تو دوسرا اس کی جھڑپ میں بولنے لگتا ہے۔ پھر بات بڑھ جاتی ہے اور ان کے درمیان جھگڑا ہونے لگتا ہے۔

تینوں بیٹے گھر میں بہت کم ہی ایک دوسرے سے بات کرتے ہیں۔ عموماً ان کے درمیان کئی کئی دن بات نہیں ہوتی۔ یعنی بہن کے ساتھ یہ اچھی طرح پیش آتے ہیں لیکن اس کے معاملات میں مداخلت بھی کرتے ہیں۔ فلاں سہیلی کے گھر نہ جائے یہ نہ کرے وہ نہ کرے وغیرہ لیکن میری بیٹی اپنے بھائیوں کو ناراض نہیں کرتی۔

میرے شوہر بہت ڈسپن والے ہیں۔ گھر میں بے ترتیبی انہیں بالکل پسند نہیں۔

میں نے انہیں بیٹوں کے بارے میں جب بھی بتایا تو انہوں نے تینوں کو بلا کر خوب ڈانٹ لپٹ کی اور انہیں کہا کہ آپس میں محبت سے رہا کرو۔

جواب: رات سونے سے قبل 101 مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت نمبر 53 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بھائیوں میں حسن سلوک کے لئے دعا کریں۔ کم از کم چالیس روز تک یہ عمل جاری رکھیں۔ وہ جانے والے دن شکر کر کے بعد میں پورے کریں۔

.....مختصر مختصر.....

خوف طاری رہتا ہے

نصرت۔ عقیدہ۔ کھیل

جواب: صبح شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ لا حول ولا قوہ الا باللہ

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

توفیق ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

قرض کی ادائیگی

عظیم اللہ۔ وحید۔ صائمہ۔ عاتکہ۔ شہزادہ۔ مریم
جواب: رات کو سونے سے قبل پادھو ہو کر
بسم اللہ شریف کے ساتھ ایک ہزار مرتبہ اسم الہی
پاکستان

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ قرض
تہرے اور مسائل میں اضافے کے لیے دعا کریں اور بات کیے
بغیر سو جائیں یہ عمل مقصد پورا ہونے تک جاری رکھیں۔

گیس اورید بمضمی

نجمہ۔ فریحہ۔ نوشاد۔ احمد عمر

جواب: دو نیل اسپون زیرہ اور ایک نیل
اسپون چینی لے لیں۔ زیرہ کو بھون کر چینی کے ساتھ
باریک پیس کر شیشے کی بوتل میں رکھ لیں۔ روزانہ پاؤ
چائے کی چمچی صبح شام پانی کے ساتھ کھالیں۔
اس کے علاوہ جب بھی پانی پئیں اس پانی پر اکیس
مرتبہ یا حسین صابو پڑھ کر دم کر لیں۔



روحانی فون سروس

گہرے نئے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

پڑھ کر پالی یا شہد پر دم کر کے پئیں۔

خود کو مصروف رکھا کریں۔ ندرت اوقات میں اچھی
کتابوں کا مطالعہ کریں۔

حسد کرنے کی عادت

ناہید۔ شاکرہ۔ ماجدہ۔ نویدہ۔ عذرا۔ قاریہ۔ قمر النساء
جواب: صبح سویرے گھر میں کپڑی یا پھول دار
گملوں کے سامنے بیٹھ کر ایک منٹ تک کھنگلی باندھ کر
پھولوں کو دیکھیں اور پھولوں کو دیکھتے ہوئے دل میں یہ
بات دہرائیں کہ میں اللہ کی مخلوق کو خوش دیکھ کر
خوش ہوتا ہوں۔

روزانہ صبح اور شام 101 مرتبہ

اهدنا الصراط المستقیم

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے
اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل
نوے روز تک جاری رکھیں۔

آپ سارے حضرات و خواتین کے لئے میرا
مشورہ یہ ہے کہ آپ قرآن پاک کی تلاوت کیجئے خاص
طور پر ان آیات پر غور و فکر کیجئے جن میں اللہ تعالیٰ نے
اپنے انعام و اکرام کا تذکرہ فرمایا ہے۔

اپنے اوپر اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا جائزہ لیجئے اور ان
بے شمار نعمتوں پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے رہئے۔

کثرت سے یا مقبسط کا ورد کرتے رہا کریں۔

بوی صحبت

نورین۔ شادیہ۔ فرح۔ بشال۔ رابعہ

جواب: رات سونے سے قبل اکیس مرتبہ سورہ
الاعراف (7) کی آیت نمبر 157 گیارہ گیارہ مرتبہ
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تصور کر کے دم کر دیں
اور بری صحبت سے نجات، بری عادتوں کی اصلاح کی